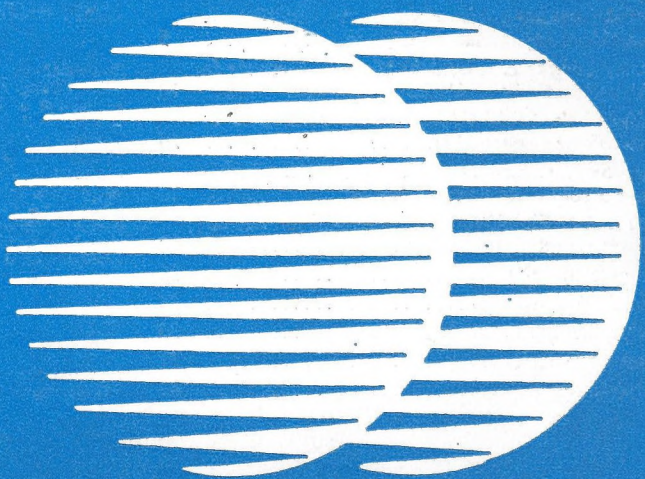
A testnevelés tanítása

XVIII. ÉVFOLYAM

1982 | 1

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



Bábel László felvétele

TARTALOM

Csorba Zoltán: A kosárlabda 7. osztályos anyagának feldolgozása 1
Molnár István—Sigér Zoltán: Az atlétika 7. osztályos anyagának feldolgozása 5
Kristóf László: A sokoldalú képességfejlesztés és kölcsönhatásuk az általános iskolában 10
Földesiné dr. Szabó Gyöngyi: Középiskolások és szüleik az élsportról II. 14
Nagy Sándor: Szakközépiskolai tanulók véleménye a sokoldalú felkészültségről 16
Tóth Lajos: Fiziológiai és testnevelési felmérések összehasonlítása 22
Gyógytestnevelés 25
Ötletek, újdonságok 28
Szakterületünk tudományos életéből 30
Könyvismertetés 31
Folyóiratszemle 32

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:
Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: dr. Berend Mihály főszerkesztő, Bp.; *Csorba Zoltán* testnevelő tanár, Bp.; *Földesiné dr. Szabó Gyöngyi* szociológus, Bp.; *Kristóf László* főiskolai docens, Szombathely; *Krizsaneczné Németh Edit* ny. főiskolai tanár, Bp.; *Molnár István* főiskolai adjunktus, Nyíregyháza; *Nagy Sándor* testnevelő tanár, Bp.; *Nagy Tamás* egy. testnevelő tanár, Bp.; *Sigér Zoltán* főiskolai adjunktus, Nyíregyháza; *dr. Szalay Györgyné* testnevelő tanár, Zalaegerszeg; *Szelőczei Eszter* tanár, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* egy. testnevelő tanár, Bp.; *Tóth Lajos* egy. testnevelő tanár, Debrecen; *Varga Sándor* ny. vezető szakfelügyelő, Bp.

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 81.7520 Budapest, 1982
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

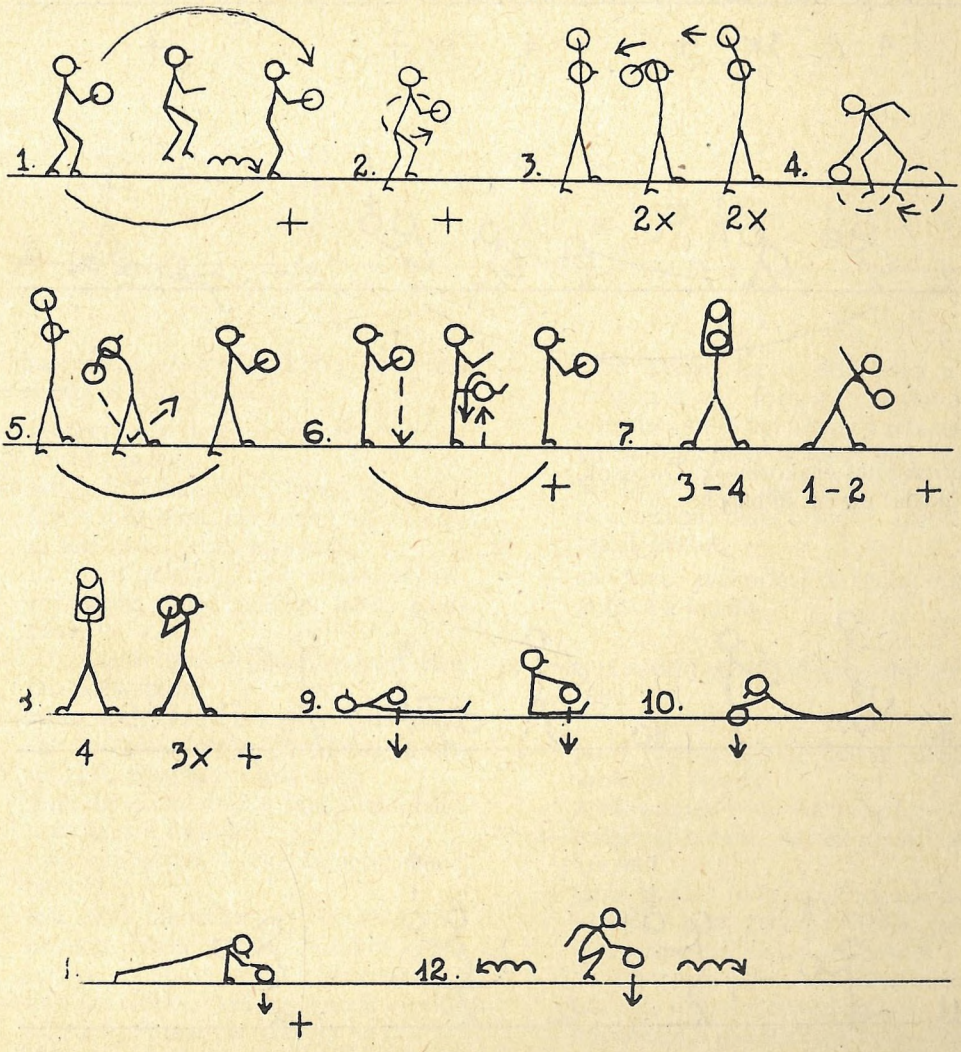
A kosárlabda 7. osztályos anyagának feldolgozása

CSORBA ZOLTÁN

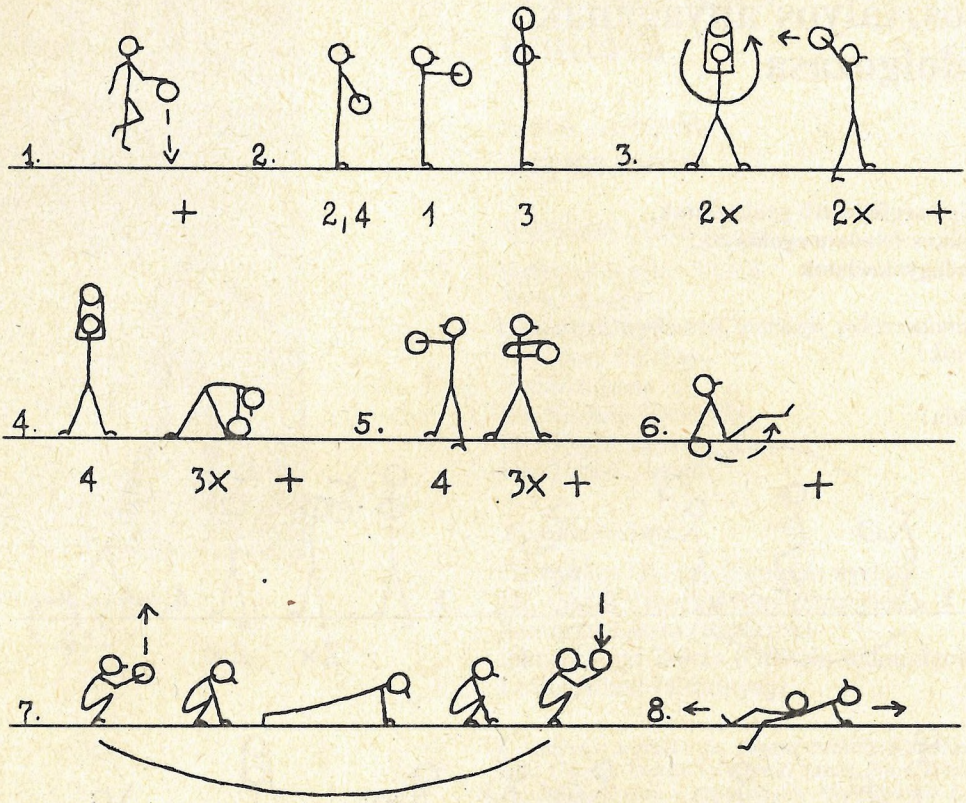
1. Képességfejlesztő gyakorlatok, játékos feladatmegoldások, labdagyakorlatok

a) *Labdaérzéket fejlesztő bemelegítő gyakorlatok:*

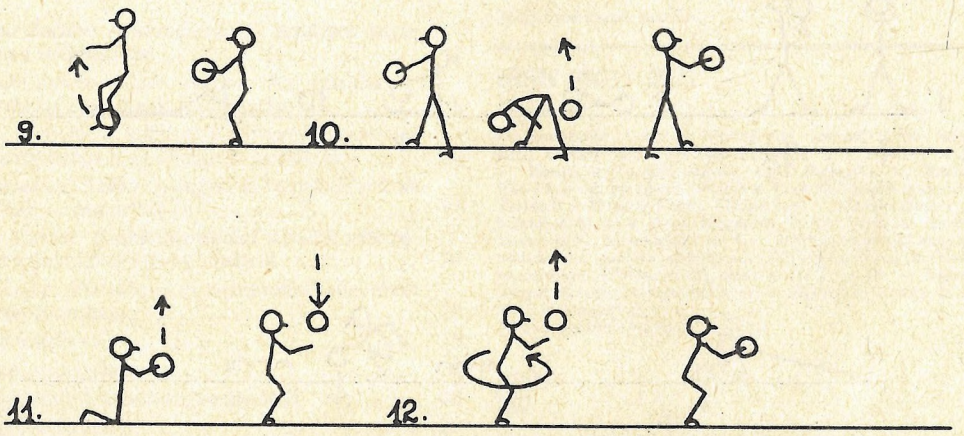
1. példa:



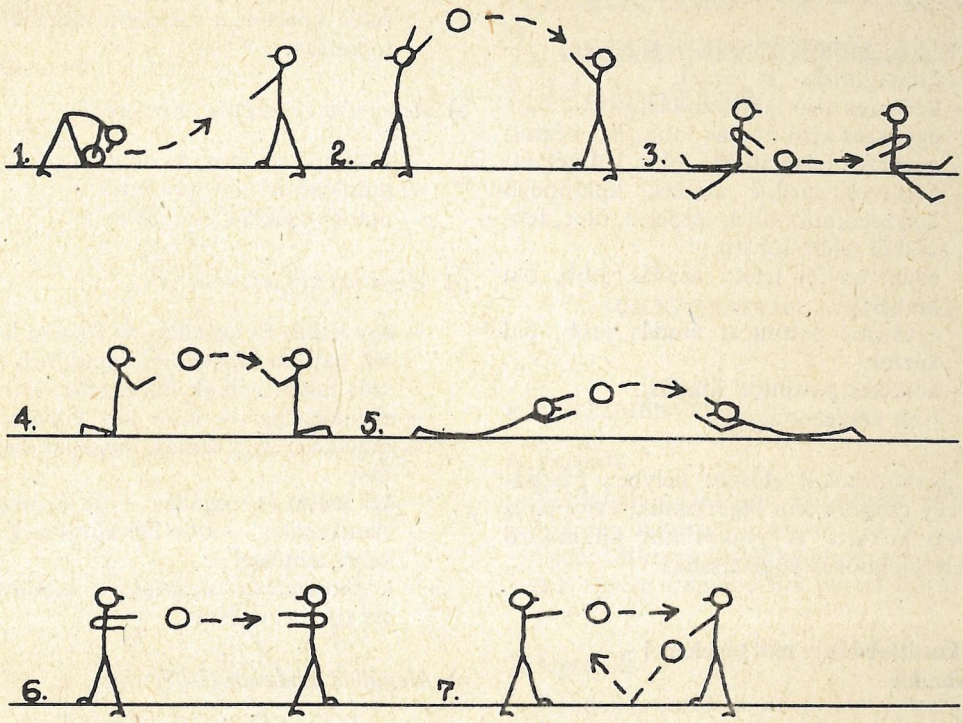
2. példa:



Természetes gyakorlatok. Dobások.
1. példa: egyéni dobások



2. példa: páros dobások



b) *Labdaérzéket fejlesztő gyakorlatok; egyéni gyakorlatok állóhelyben:*

— labdatekerés derék körül és láb körül folyamatosan;
— labda feldobás, taps, labda elkapása;
— labda feldobása, két kézzel talajérintés és felállással labda elkapása;
— ua. mint az előző, csak ereszkedés törökülésbe, utána felállás, labda elkapása;
— labda feldobása, 360°-os fordulat után labda elkapása;
— labda feldobása a test előtt, elkapása a test mögött, labda feldobása a test mögött, elkapása a test előtt;
— mint az előző, csak a labda feldobása után taps a test előtt;
— csak egy kézzel — először jobb, majd bal kézzel;
— test előtt labda tartása, elejtése, terpesztett lábak között hátulról előre nyúlva, elkapása, majd ellentétesen;
— mint az előbbi, csak egy kézzel — először jobb, majd bal kézzel;
— jobb kézzel labda feldobása a test mögött a váll fölé, bal kézzel labda elfogása, majd bal kézzel a test mögött labda feldobása a jobb váll fölé;
— labda gurítása egyik kézből a karon és a mellen, majd a másik karon át a másik kézbe;
— az előző gyakorlat, de a fej mögött gurítva a labdát.

c) *Labdaérzéket fejlesztő gyakorlatok mozgás közben:*

— járás közben labda leütése, elkapása jobb, bal kézzel;
— labdavezetés jobb, bal kézzel;
— hullámvonalban labdavezetés váltott kézzel;
— járás a pad ülőlapján, magas labdavezetés a pad mellett a földön, padról fel-, lelépéssel, tárgykerüléssel;
— járás közben kifeszített kötél alatt áthaladva mély labdavezetés;
— ugyanezek a gyakorlatok futás közben.

d) *Labdakezelési és átadási labdagyakorlatok helyben és mozgás közben:*

— labdagurítás jobb, bal kézzel;
— labdagurítás két kézzel;
— kétkezes alsó labdaátadás;
— egykezes alsó átadás jobb, bal kézzel;
— egykezes felső átadás jobb, bal kézzel;
— kétkezes mellső átadás, különböző helyzetekből: állva, térdelve, ülve, fekvésből felüléssel stb.;
— egykezes fej feletti átadás jobb, bal kézzel;
— egykezes pattintott átadás jobb, bal kézzel;
— kétkezes pattintott átadás;
— ívelt kétkezes átadás.

A gyakorlatokat először helyben párosával vagy csoportosan végeztessük, majd járás és futás közben. A gyakorlatot különböző testhelyzetekből is végeztessük!

2. A kosárlabdázás mozgáselemei — technika

a) *Megállás futásból labda nélkül:*

— lassú futásból megállás tapsra (két lépésen belül kell végrehajtani);
— lassú futásból megállás 2 ütemben (a belépő lábat térdben erősen hajlítjuk);
— futás közben tapsra megállás.

b) *Irányváltoztatás, cselezés labda nélkül:*

— futás közben tapsra helybenfutás balra, majd jobbra fordulva, majd továbbfutás;
— futás közben földre tett labda megérintése, majd továbbfutás, közben bordásfal érintése, majd továbbfutás, közben magasra helyezett tárgy érintése, cikk-cakk alakban;
— futás hullámvonalban, tárgyak megkerülése jobbról, balról;
— futás előre, tapsra megállás, majd futás tovább ellenkező irányba;
— futás előre, tapsra megállás, futás hátrafelé;
— cselezés labda nélkül: induló csel, megindulás, irányváltoztatás, megállás, sarkazás, felugrás, leérkezés stb.;
— futás közben: a futás ritmusának változtatása.

c) *Az egyéni védekezés lábmunkája:*

— utánlépéssel mozgás oldalirányba;
— utánlépéssel mozgás hátra;
— utánlépésekkel mozgás előre.

d) *Megállás két leütéssel:*

— egy leütés és megállás — három lépéssel, bal láb kilépésével egyidőben (először labda nélkül, majd labdával);
— ellenkezőleg — jobb láb kilépésével;
— indulócsel, egy leütés, megállás, sarkazás;
— két leütés és megállás — öt lépéssel;
— ellenkezőleg — jobb láb kilépéssel, balkezes leütéssel;
— labdavezetés és megállás — labdavezetés ritmustartással.

e) *Megállás labdavezetésből:*

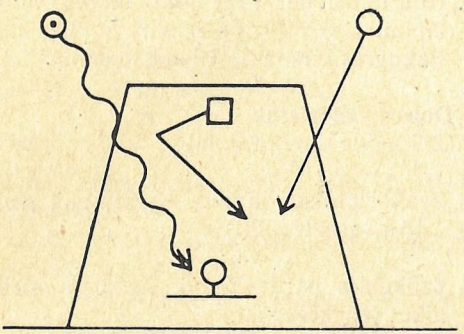
— jobb, bal kézzel, egy, két, három labdaleütés és megállás;
— három leütés után helyben labdavezetés, majd ismét bal láb kilépésével folyamatos labdavezetés, megállás;
— labdavezetés körben, ritmustartással — labdavezetés mindig a kör külső oldalán levő kézzel;
— labdavezetés 8-as alakban, jobb-, balkezes labdavezetés — a 8-as alakzat befejezése után megállás.

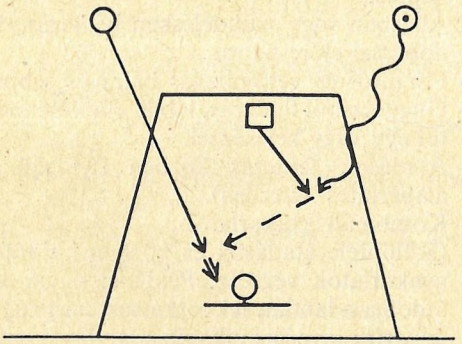
f) *Kétkezes mellső átadás futás közben:*

— szökdelés közben kétkezes mellső átadás;
— helybenfutás közben kétkezes mellső átadás;
— lassú futás közben kétkezes mellső átadás;
— az előző gyakorlat, a párok közül az egyik előre, a másik hátrafelé halad;
— az előző gyakorlat — oldalirányba haladással, keresztbe lépéssel;
— kétkezes mellső átadás egy leütés után;
— kétkezes mellső átadás labdavezetésből.

3. A kosárlabdázás mozgáselemei — taktika

a) *Támadás 2:1 ellen:*





— bejátszás a befutó játékosnak;
— egyszerű taktikai gyakorlatok; kettős lefutás;
— hármas lefutás.

b) *Egyéni — emberfogásos — védekezés: a labdát vezető játékos szerelése és kiszorítása*

— védőjátékos helye a támadó és a kosár között;
— a labdavezető játékos megállítása vagy kiszorítása a kosár közeléből;
— labdát vezető játékos szerelése, labda elütése;
— kosárradobás után a védő elzárja a támadó elől az utat a lepattanó labdától.

Az atlétika 7. osztályos anyagának feldolgozása

MOLNÁR ISTVÁN — SIGÉR ZOLTÁN

KÖVETELMÉNYEK

1. Futások

Tudjanak a tanulók év végére helyesen rajtolni, ismerjék a vágtafutás és a váltófutás kétkezes technikáját, legyenek képesek egyéni iramban 6-8 percet folyamatosan futni.

2. Ugrások

Rendelkezzenek a nekifutás sebessége, a kitámasztás és a lendítés közötti összefüggésekre vonatkozóan tapasztalatokkal, ismerjék meg a számukra optimális nekifutási sebességet a magas- és távolugrásban.

3. Dobások

Legyen kifejezetten gyorsuló a kidobás mozdulata a súlylökésben és a kislabdahajításban.

I.

KÉPESSÉGFEJLESZTŐ GYAKORLATOK, JÁTÉKOS FELADATMEGOLDÁSOK A FUTÁSHOZ, UGRÁSHOZ ÉS DOBÁSOKHOZ

(Előkészítő, cél- és rávezető gyakorlatok, komplex gyakorlatok.)

1. Futásgyakorlatok

— Helyben futások: sarokemelés, térdemelés, taposó futás.
— Járások lábujjon, sarkon, külső és belső talpélen.
— Futás feladatokkal. Futás közben jelre

irányváltoztatások, kanyarfutások, guggolások, futóiskola gyakorlatok, egyszerű szökdelőgyakorlatok (egy lábon, páros lábon, indiánszökdelés, galoppszökdelés, oldalazó szökdelés stb.), fekvőtámaszok, tarkóállás, híd, gátülés, testfordulatok.
— Fokozó futások 20—30 m-en.
— Repülőfutások 40—60 m-en.
— Gyorsiramú futás 30 m-en.
— Ritmusfutások (80—100 m-en lendületesen).
— Közepes iramú futások.

Futás iramváltoztatással egyéni ütemben:

— Futás 1'-ig, pihentető járás 20''-ig (2, 4, 6, 8 ismétlés).
— Futás 2'-ig, taposó futás 20''-ig (3, 6 ismétlés).
— Futás 4'-ig, járás 30''-ig stb.
— Futás 6, illetve 8'-ig a követelmény szerint.

— Futás lendületesen csigavonalban.
— Futás lendületesen nyolcas alakzatban.
— Futás lendületesen hullámvonalban.
— Kerülőversenyek.
— Váltóversenyek feladatokkal.
— *Akadályfutások:* átfutások zsámolyokon, padokon, tornaboton keresztül; rézsútos padon fel- és lefutások, lendületes futások fokozatosan emelkedő akadálysoron (pad, zsámoly, szekrény).
— Fogójátékok — futójátékok: páros fogó, egyszerű fogó, fekete-fehér sapkás fogó, balatoni halászok, átfutó sor stb.

2. Ugrásgyakorlatok

— Szökdelések páros lábon előre, oldalra, hátra.
— Szökdelés páros lábon, negyed, fél, egész fordulattal.
— Szökdelések páros lábon előrehaladással helyből—távolugrásszerűen.
— Galoppszökdelések.
— Indiánszökdelések.
— Váltott lábú szökdelések (futó-ugró).
— Szökdelések páros lábon sarokfelkapás és homorítás folyamatosan.
— Szökdelések páros lábon előrehaladással vonalakon, homokzsákon, tornaboton, tömöttlabdán, ugrókötélen át.
— Szökdelések egy lábon fordulatokkal.
— Szökdelések páros lábon szerekre fel és le (zsámoly, szekrény, pad).
— Szökdelés egy lábon szerekre fel-le.
— *Mélybeugrások:* zsámolyról, szekrény felső részről páros lábra, egy lábra, előrehaladással.
— *Helyből ugrások:* helyből távol (5×); három ugrás bal vagy jobb lábon, váltott lábon.
— Bakugrás társon át folyamatosan.

3. Dobásgyakorlatok
(2-3 kg-os tömöttlabda)

(A gyakorlatokat párban, egymásnak szemben állva végeztessük.)

— Szökdelés páros lábon, kétkezes mellső lökés (egykezes is).
— Szökdelés páros lábon, kétkezes fej feletti hajítás.
— Állásban vagy szökdelésben kétkezes alsó dobással előre-hátra.
— Forgató- és vetőmozgás balra és jobbra.
— Guggolásból felugrás, labda ellökése melltől egy vagy két kézzel.
— Átadások felugrás közben („röplabda-alapérintés"-szerűen).
— Kombinált gyakorlatok:
(Különféle átadások és közben különféle gyakorlatok végzése. Például: egyik sor átdobja a labdát, fekvőtámaszt hajt végre, felugrik; a másik elkapja a labdát, visszadobja, fekvőtámaszt hajt végre stb.)
— Hasizomerősítéshez: egymással szemben hanyattfekvésből felülve dobják a labdát (felülés, átadás, átvétel folyamatosan).
— Törzsizom-erősítéshez: egymással szemben hasonfekvésből törzs kiemeléssel dobják egymásnak a labdát.
— Különféle dobások zsinór felett (lökés, hajítás, alsó dobás).

Célbadobó gyakorlatok

a) *Teremben a körbe célozzuk a labdát* (2 kg-os):
1. Egykezes lökéssel (8 m-ről).
2. Kétkezes fej feletti hajítással (6 m-ről).
3. Kétkezes alsó szakítással (10 m-ről).

b) *Szabadtéren kislabdával — gránáttal körbe vagy vonalra célozzunk* (3 m átmérőjű kör)
1. Helyből hajítás kislabdával 20 m, gránáttal 10 m.
2. Egykezes lökés 3 kg-os súlygolyóval vonalra (5 m).

3. Kétkezes tömöttlabda-szakítás körbe célozva (10 m).

II.

GYAKORLATOK A TÖRZSANYAG ÉS A KIEGÉSZÍTŐ ANYAG TECHNIKAI FELDOLGOZÁSÁHOZ

1. Futás

— Lassú iramú futás, 1000—1500 m alkalmanként.
— Lassú iramú futás 2×300 m vagy 2×400 m, 3×300 m (3-4'-ként).
— Lassú iramú futás 2×3' vagy 2×4' (közte 4' szünettel). (A pihenő időben lazító gimnasztika.)

— *Iramfutás (tempófutás)*
  — 6—8×80 m 3/4 erővel 2'-es aktív pihenővel.
  — 5×50 m lendületes 2'-es aktív pihenővel.
  — 3×100 m lendületes 3'-es aktív pihenővel stb.
  — 50, 80, 100, 150, 200 m/1, 2, 3, 4'-es aktív pihenő.

— *Gyorsfutás térdelőrajttal 60 m-en* (páronként, négyesével, hatosával)
  — Futóiskola gyakorlatai (taposó futás, sarokemelés, térdemelés, szkippelés) 20—30 m-en.
  — Fokozó futások a futóiskola gyakorlatainak felhasználásával 20—30 m-en (futásjavító technikai gyakorlatok).
  — Repülőfutások 40—60 m-en.
  — Gyorsfutás 40—60 m-en 2-3-szor időre, alkalmanként.

— *Térdelőrajt* (jelre különféle testhelyzetekből kifutások 10—15 m-re: zsugorülés, fekvések, terpeszülés, guggolás stb.)
  — Hasonfekvésből felszökkenés guggolótámaszba, onnan kifutás.
  — Fekvőtámaszból beguggolás, onnan kifutás.
  — Guggolótámaszban bal láb hátul, a jobb láb a két kéz között; jelre testsúlyáthelyezéssel kifutás (mindkét oldalra).
  — Zárt guggolás, kéztámasz a talajon, kifutás.
  — Haránterpeszben kéztámasz a talajon, kifutás (mindkét oldalra).
  — Zárt, hajlított állás, kéztámasz a talajon, kifutás (ugyanez haránterpeszből is, bal vagy jobb láb elől).

— *Guggolórajt*

  (A vezényszavak és a kézletétel megtanítása — Rajthoz! Vigyázz! Taps! A kezek és lábak távolsága 2-2 lábfej.)
  — Rajtversenyek guggolórajtból.
  — Rajttámlán megtanítjuk a rajthelyzet felvételét.
  — Vezényszóra rajtolás.

— *Rajtversenyek 30 m-en*

  (Az egyes gyakorlatokat 1-2-szer végeztessük, ha az egész sort végigcsináljuk. Ismétlésnél haladhatunk gyorsabban, ha egy-két gyakorlatot veszünk, végül csak a *guggoló-* vagy a *térdelőrajtot* gyakoroltatjuk alkalmanként 8—10×30 m-en.)

— *A váltófutás*
  — Átfutó váltó kézráütéssel oszlopalakzatban.
  — Egyszer kerülő váltó futással, különböző tárgyak átadásával (kézráütés, kislabda, váltóbot).
  — Kétszer kerülő váltó (a kézbevitt tárgyat a megegyező oldalon levő kézből át kell tenni a másik kézbe futás közben).

    Az *A* tanuló adott jelre megindul bal kezében váltóbottal. Megkerüli az egyik zsámolyt, visszafut, és a sor mögött megkerüli a másik zsámolyt, majd a váltóbotot átadja a *B* tanuló jobb kezébe, aki átveszi azonnal a bal kezébe és így tovább.
  — Felállás rézsútos oszlopalakzatban és botátadás előre a kétkezes váltási technikával alulról fölfelé. Hátra arc! Ugyanez a gyakorlat ellenkezőleg is.
  — Botátadás úgy, hogy az átvevő járással megindul.
  — Botátadás lassú futás közben úgy, hogy az átadó azonos oldalon előrefut és felkészül az átvételre.
  — Váltás repülőváltással 20 m-es határon belül szerepcserével.
  — Váltás 40—50 m-es ráfutásból indulóvonal kijelöléssel 30 m-es váltóhatár alkalmazásával (kb. 13-16 lábfej).

— Páros verseny 100 m-en (váltóhatár kijelölése 35—65 m között).
— Ha mód van rá: 50 m-es résztávokkal váltóverseny, a váltóhatár 20 m legyen.

2. Ugrások

— Szökdelések egy lábon, közben felugrás a felugró láb térdének mellig felkapásával (mindkét lábon).
— Guggolásból felugrások homorítással (helyben 8-10-szer).
— Guggolásból felugrások homorítással, de még a levegőben összecsukódás.
— Futás oldalirányban keresztlépésekkel (20—30 m-en 6-szor).
— Zsámolyra, padra történő fellépések jobb és bal lábbal (10-15-ször).
— Zsámolyra történő fel- és leugrások páros lábbal (10-15-ször).
— Lépcsőre történő lassú és gyors felfutások.
— Zsámolyon történő átfutások, átugrások (5-10 zsámoly).
— Szökdelések páros lábon lépcsőre fel és le.
— Váltogatott lábú szökdelések helyben és előrehaladással (2-szer bal, 2-szer jobb lábon).
— Szökdelések és felfutások emelkedőre vagy dombra (40—50 m-en 2-3-szor).
— Húzatások gumi- és ugrókötéllel (20—30 m-en 3-5-ször).

— *Rávezető gyakorlatok; füvön, salakos pályán vagy sík terepen:*
  — Galopp szökdelés (2-szer bal, 2-szer jobb láb van elől 30—40 m-en 2-3-szor).
  — Indiánszökdelés, ellentétes kar- és lábleréssel (20—40 m-en 2-3-szor).
  — Indiánszökdelés csal bal vagy csak jobb lábon (30—50 m-en 2-3-szor).
  — Szökdelés páros lábon előre, oldalt és hátra (20—30 m-en 1-2-szer).
  — Szökdelések egy lábon előrehaladással (10—20 m-en 1-2-szer).
  — Szökdelések hosszú nyújtott lépésekkel váltott lábon (30—40 m-en 2-3-szor).
  — Lassú futás közben felugrás a bal, majd a jobb lábról, érkezés az ugrólábra folyamatosan (30—40 m-en 2-4-szer).
  — Galoppszökdelés (30—40 m-en 2-3-szor).
  — Indiánszökdelés, ellentétes kar- és lábleréssel (20—30 m-en).
  — Zsámolyokon történő átfutások, átugrások (8—10 zsámoly).
  — Szökdelések és felfutások, emelkedőre vagy dombra.
  — Húzatások gumikötéllel.
  — Mélybeugrások páros és egy lábra.
  — Indiánszökdelés csak bal, illetve csak jobb lábon.
  — Szökdelés páros lábon előre, oldalt és hátrafelé.
  — Szökdelések egy lábon előrehaladással.
  — Szökdelések váltott lábon (futó-ugró szökdelés).
  — Lassú futás közben felugrás, érkezés a lendítőlábra és futás tovább.
  — Az előző gyakorlat, csak érkezés az elugró lábra.
  — Négy lépésenként felugrás ugrólábról ugrólábra (a lendítés enyhén nyújtott lábbal történjen!).
  — Felugrás 3-4 lépés nekifutásból és egy felfüggesztett labdát érintve a lendítő lábbal, érkezés ugrólábra.
  — Felugrás 3-4 lépés nekifutásból 1-2 részes ugrószekrényre, ugrólábról, ugrólábra érkezve.
  — Ugyanez, de érkezés a lendítőlábra (20—40 m-en 2-3-szor).
  — Egy lépésenként, mindig ugyanarról a lábról történő elugrások, érkezés a lendítő lábra (ugrólábról — lendítőre 30—40 m-en 2-3-szor).
  — Magasított elugróhelyről történő ugrások a légmunka gyakorlásához (5—10 cm-rel emelt gerenda stb.).

— *Ugrások, szökdelések homokgödörbe:*
  — 15—20 m távolságra a homokgödörtől, galoppszökdelés folyamatosan, elugrás és érkezés páros lábbal, guggolásba a homokgödörbe.
  — Ugyanez indiánszökdeléssel.
  — Felfutás fokozatosan emelkedő szerekre, érkezés guggolásba a homokgödörbe.
  — Helyből homorító távolugrás, érkezés a homokgödörbe.
  — 4-6 lépés nekifutásból „csak az elugrás" végrehajtása, érkezés egylábra és továbbfutás.
  — 4-6 lépés nekifutás után elugrás, a levegőben az ugrás „kitartása", leérke-

zés párhuzamosan tartott lábbal guggolásba az elugrólábra a homokba és továbbfutás (6-10-szer).
— Ugyanez, csak érkezés a lendítőlábra (6-10-szer).
— Az előbbi három gyakorlat, csak a nekifutás lépésszámának a növelése fokozatosan a 10-14 lépésből végrehajtott ugrásokig (6-8-szor).
— Távolugrás felfüggesztett tárgy megérintésével (csak fejjel).
— 4-6 lépés nekifutásból elugrás, a repülés legmagasabb pontján mindkét térd felhúzása, érkezés guggolásba páros lábra.
— Guggoló távolugrás kifeszített zsinór, vagy magasugró lécen át, érkezés párhuzamosan tartott lábbal guggolásba.
— 10-14 lépés nekifutás után guggoló távolugrás (6-10-szer).
— Távolugrás versenyszerűen teljes nekifutásból.
— Távolugró versenyek.

3. Dobás

— *Kislabdahajítás*
— Zárt állásban bal kéz hajlítva a mell előtt, a jobb kéz hajlítva a fej felett, hajítómozgással kidobjuk a labdát.
— Haránterpeszállás az előző felállásban, hajítás távolba.
— Bal-jobb-bal (3 lépés) járásból fej feletti hajítás.
— Hármas ritmusból (bal-jobb-bal), futásból hajítás fej felett.
— Kidobóterpesz felvételének megtanítása.

a) aláfordulás,

b) aláfordulás, hajítás,

c) helyből kislabdahajítás.

— Oldalfelállásból aláfordulással hajítás.
— 3 lépés járás, aláfordulás, kidobás.
— Oldalt felállásban 3 lépés futás, kidobóterpeszbe szökkenéssel, aláfordulás, kidobás.
— Az előző gyakorlat 5 lépéses ritmusból.
— Futás és oldalt fordulva a kislabda lekészítése.
— A teljes mozgássor összekapcsolása.
— Versenyszerű dobások — kislabdadobó verseny.

— *Súlylökés*
— A golyó fogása és lökőmozgás vízszintesen.
— Golyó a bal tenyérben, jobb kézzel ívben lökés a törzs kis elfordításával oldalterpeszből.
— Járásból kilökés tenyérből, mint előzőnél (3 lépésből), a törzs erősebb elfordításával.
— A golyó elhelyezése a vállgödörben, rögzítése és ennek ellenőrzése (szökdelés, helybenfutás stb.).
— Helyből lökés.
— Oldalfelállásban golyó nélkül becsúszó gyakorlatok egyesével, majd sorozatban. A gyakorlat ellenkezőleg is végezhető.
— Háttal felállásban becsúszások egyesével, majd sorozatban.
— Becsúszás oldalt és háttal felállva golyóval a vállgödörben.
— Teljes technika végrehajtása kis becsúszásból.
— Teljes technika, versenyszerű végrehajtással.
— Súlylökőversenyek.

Lovas Albert felvétele

A sokoldalú képességfejlesztés és kölcsönhatásuk az általános iskolában

KRISTÓF LÁSZLÓ

Kissé kampányszerűen, de ismét igen időszerű probléma a képességfejlesztés. Sok könyv, folyóirat adott hasznos tanácsokat az általános iskolák nevelési értekezletei számára. Én egy kicsit más oldalról kívánom megvilágítani a lényeget. A megjelent cikkek, tanulmányok több esetben egyoldalúak, általánosak voltak. Igaz, a gyakorlati megvalósítás a tanítási órára vár. Mivel ez bonyolult, összetett probléma, ezért a megvalósítás is nehéz. Azokkal értek egyet, akik nem helyeslik, hogy sok helyen a képességfejlesztés még ma is az „intellektuális" képességek fejlesztését jelenti. Talán úgy, ahogyan Harsányi István[1] a többi területtel együtt igen fontosnak és elengedhetetlennek tartja a mozgással, manualitással kapcsolatos képességek támogatását. Igaz, nehéz megoldani elszigetelten a képességfejlesztést, hiszen a kölcsönhatás egyértelmű. A tudatos összhang megteremtése azonban jó felkészültséget kíván. Valamelyik oldalról „elfeledkezni" nem teljes értékű munka, csak oktatás és nem nevelés, nem személyiségformálás.

Tanulmányomban megkísérlem a fizikai képességek szerepét, kölcsönhatását, fejlesztését úgy vázolni, ahogyan jelenleg az iskolákban folyik, vagy ahogyan jó lenne, ha történne.

Külön kiemelem a kölcsönhatást, elsősorban a mozgás, mozgástanulás, fizikai képességfejlesztés hatását más területre.

[1] *Harsányi István:* A tehetséggondozás lehetőségei. = Köznevelés, 1981. 24. szám, 5. l.

Az alapfogalmakról

csak igen röviden, mert azok közismertek, és a téma időszerűsége miatt nap mint nap találkozunk velük.

Az emberek *adottságokkal*, különböző testi — fiziológiai — biológiai tulajdonságokkal születnek. Megfelelő tevékenységek célszerű gyakoroltatásával kialakíthatók a *képességek*, amelyek az adottságok alapján fejlődnek. Az átlagosnál nagyobb, esetleg kiváló teljesítményt eredményező képességek megléte pedig a *tehetség*. Az adottságok az ember veleszületett, a képességek az ember szerzett tulajdonságai.

E három fogalom tisztázása után a továbbiakban csak a képesség kifejezést kell használni, mert a tanítási óra, az iskola feladata a képességek kibontakoztatása.

Ha ezt a feladatát az óra teljesíti, akkor a tehetségek száma állandóan nő, és az adottságok többé nem szerepelhetnek kizáró tényezőként.

Az alapvető képességek

Az általános iskolában az alapvető képességeket kell kifejleszteni:

— kommunikációs képességek (beszéd, olvasás, írás),
— megismerési képességek (észlelés, felfogás, megértés, emlékezés, gondolkodás),
— cselekvési képességek (egyszerű és bonyolult tevékenységek és mozgások, azok tér, idő, dinamikai jellemzőivel).

Ez utóbbival kívánok részletesebben foglalkozni, fejlesztésével, hatásával a többi képességre.

A cselekvési képesség tág fogalom. Az ember minden cselekvése mozgásos tevékenység (átkelés az úttesten, a folyón, a tankönyv felemelése, a zongoraművész játéka, a mindennapi munkamozdulatok és a testnevelési tanterv testgyakorlatai vagy bármilyen sportmozgás).

A mozgások gyors, pontos, eredményes végrehajtására a testi, fizikai képességek teszik alkalmassá az embert.

A fizikai képesség a mozgás *külső megnyilvánulását* és a mögötte fellépő *fiziológiai*, *biokémiai*, *pszichikai* folyamatokat foglalja magába.

A testnevelés és sporttudomány jelenleg négy igen fontos fizikai képességet különböztet meg, amelyeket két nagy csoportra oszt:

1. Kondicionális képességek — erő, gyorsaság, állóképesség
2. Koordináció képességek — ügyesség, hajlékonyság, lazaság, egyensúly-, tér-, időstb. érzékek.

Ezek fejlesztése tökéletesíti mozgásainkat, az ember cselekvéseit. Mivel azonban a fejlesztést, a célszerű tevékenység gyakorlását, a mozgást fiziológiai, biokémiai, pszichológiai folyamatok kísérik, ezért a feladat bonyolult és felelősségteljes. A személyiség deformálódása és a fiziológiai károsodás veszélye egyaránt fennáll. Ezért ezek alapos ismerete a pedagógus kötelessége.

A fizikai képességek fejlesztése az élsport szintjén eléggé tisztázottak. Az általános iskolai képességfejlesztés keretei az új tanterv alapján adottak, de a tartalom nem kialakult, nem egységes.

Az iskolai gyakorlati követelmények a fizikai képességfejlesztés terén jelentősen megváltoztak. Az új tanterv előír 18-20 képességfejlesztő órát. Mivel ilyen súllyal és tudatosan jelentkezik a képességfejlesztés, ezért nagy szerepet kapott a tanárképzésben annak nemcsak gyakorlata, hanem széles körű elmélete is.

A helyes arány megtalálása a képességek fejlesztése terén viszont nehéz. A testnevelés kedvező hatása érdekében igazolásul Dr. Frenkl Róbert egyetemi tanárra, orvosra hivatkozom, aki a *rendszeresen sportoló tanulókat hasonlította össze nem sportolókkal.* Vizsgálatának lényege, hogy a rendszeresen sportoló tanulók tanulmányi átlaga fiúknál 0,66-dal, a lányoknál 0,4-del jobb. Átlagban fél órával kevesebbet tanulnak naponta, egy órával többet alszanak, két nappal kevesebbet hiányoznak iskolából betegség miatt.

Dr. Frenkl Róbert szerint a számok alapján azonban nem lehet kategorikusan kijelenteni, hogy a rendszeres testnevelés és sport minden esetben azonnal és kedvezően hat az értelmi és egyéb képességekre. Számtalan hatás éri ezen kívül még a tanulót. A hatás több tényezőn keresztül érvényesül és előnyösen befolyásolja a tanulást. A kevesebb tanulás ugyanolyan, esetleg jobb eredménnyel a tanulás hatékonyságát, a jobb koncentrálást igazolja. A tanulók megtanulják, hogyan lehet és kell helyesen beosztani idejüket. A tanulás, a sport, a pihenés, szórakozás összeegyeztetése pontosságot, jobb időbeosztást igényel. A rendszeres testnevelés és sport fenti hatásain túl a morfológiai, fiziológiai hatásai közvetlenül láthatók és mérhetők. Egyéb személyiségformáló hatása is jól ismert. Hosszú lenne ezeket külön-külön értékelni. Ezt már sokan, fiziológusok, pszichológusok, pedagógusok megtették. Ettől én most eltekintek és maradok az eredeti témánál, az általános iskolai képességfejlesztés szűkebb területénél. Vagyis milyen hatással van a cselekvési képesség, ezen túl az emberre jellemző fizikai képességek és azok fejlesztése, kialakítása a kommunikációs és megismerési képességekre? Van-e általános közvetlen hatása is, vagy csak egy részére, egy-egy területre, részképességre hat?

A kommunikációs képességekkel (beszéd, olvasás, írás) kezdem, mert igen távol állnak a fizikai képességektől. Mégis van olyan terület, amellyel hozzájárulhatunk e képesség fejlesztésének sikeréhez. A pedagógus fontos feladata, hogy a helyes nyugalmi légzést tanítsa már az első osztályban.

Az állóképességi feladatoknál pedig ez külön is fontos feladat. Később a helyes légzés még nagyobb szerepet kap a hosszan tartó állóképességi és a rövidebb ideig tartó gyorsasági gyakorlatoknál. Végeredmény a már említett funkcionális változások, a vitálkapacitás növekedése, a légzésszám csökkenése. Ezek pedig elősegítik a helyes légzéstechnika és beszédlégzés kialakulását.

A beszéd képességének fejlődését segíthetik a későbbiekben igazolt mozgástanulás gondolkodási folyamatai is. A testnevelési órán végzett manipulatív tevékenység, ügyességfejlesztés gyakorlatai, a játékok (asztalitenisz, labdaérzék-fejlesztés számtalan gyakorlata) a kéz ideg-izom koordinációját, összerendezettségét, finom mozgását tökéletesítik. Mindez hozzájárul az írás részképességének, az írás technikájának gyorsabb, pontosabb elsajátításához.

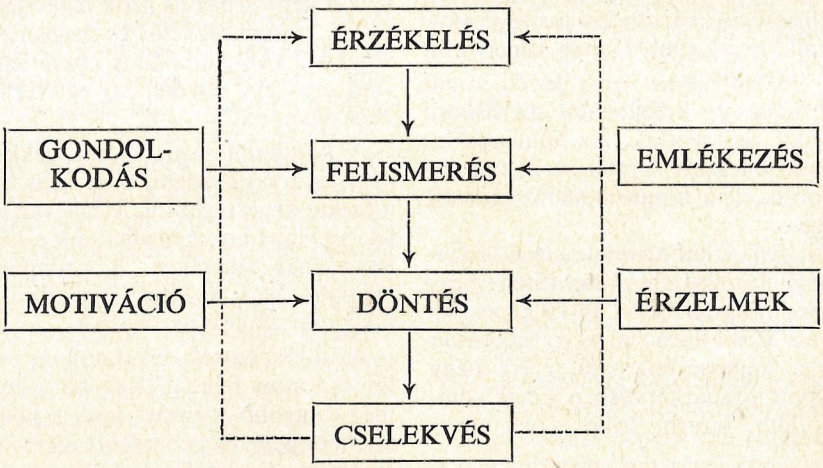
Szorosabb és könnyebben kimutatható kölcsönhatás van a megismerési és fizikai képességek között. A megismerés alapja az *ész-*

lelés. Az észlelés, információ forrásai az érzékszervek, analizátorok. A mozgások, a koordinációs képességek információs forrásai szintén az érzékszervek.

Az észlelést követi a *felfogás*, majd a *megértés*, amely már a valóság helyes értelmezését jelenti. A korábbi észleléseket, emlékeket, felfogott és megértett dolgokat, tárgyakat, gyakorlatokat, összefüggéseket az ember, így a gyerek is elraktározza. Ez már a *gondolkodáshoz vezet el.* A megismerés képességei közül legfontosabb a gondolkodás képessége. A gondolkodás produktív tevékenység, amelyet a problémahelyzetek megértése és megoldása jellemez. Tudatos tevékenység, kapcsolata az emberi cselekvéstől elválaszthatatlan, bár vannak ösztönös, reflexjellegű emberi cselekvések is. A felsorolt megismerés „részképességei" és a gondolkodás képessége tisztán jelentkezik a mozgástanulásban is.

A gyerekek a látó, halló, tapintási, egyensúly és a mozgásanalizátorok útján folyamatosan *észlelik* mozgásaikat vagy más mozgását. A többször látott, végehajtott mozgás lényegét, például egy játékszituációt *felismernek*, *megértenek.* A feladatot gondolatban megoldják (ideomotoros cselekvés), majd meghozzák a döntést. Annak eredménye a motorikus rész, a látható mozgás.

A magasszintű cselekvések, mozgások hipotétikus modellje. (Dr. Istvánfi Csaba szerint, 1968.)



Mindezeket a cselekvéseket, mozgásokat a tanuló a tanulás folyamatában ismeri meg. A gyakorlás, a rengeteg mozgástapasztalat, a szenzoros információ végül elvezet odáig, hogy ezeket az információkat szóban meg tudja fogalmazni. A korábbi tapasztalatokat, észleléseket reprodukálni, felidézni is képes. Ez a mozgástanulásban a *mozgásképzet* fogalmát jelenti, ami gondolkodási folyamat. Ebbe a folyamatba képzeli bele önmagát. Majd létrejön sok gyakorlással a szabályozott mozgás, ami a test és testrészek egymással és a környezettel való összehangját jelenti. A koordinált mozgás kifejezi a tér, idő (sebesség, ritmus) és dinamikai jellemzők összhangját.

Ezzel eljutottunk a pszichológiai irodalomban megfogalmazott és az általam említett cselekvési képesség lényegéhez, amit a testnevelés és sporttudomány a koordinációs képességek nagy csoportjával azonosít. Ezt egészítik ki az embert jellemző igen fontos képességek, a kondicionális (erő, állóképesség, gyorsaság) képességek.

A megismerési képesség ezen belül a gondolkodás képességfejlesztésének folyamata, tehát látszik az elméleti tárgyak és a mozgások tanulásában egyaránt.

A mozgástanulás és képességfejlesztés

szoros kapcsolatban áll. A képességfejlesztés egyik kritériuma, hogy gyakorlatai álljanak közel egy-egy mozgás technikájához vagy

egyezzenek meg vele. Tehát egyúttal valamilyen mozgás elsajátításának, végrehajtásának módjáról van szó.

Nézzünk egy-egy példát a fenti folyamatok fejlesztésére! A gyakorlat korláton felkarbillenés, amit a tanár vagy egy ügyes tanuló bemutat. A tanulók a gyakorlatot látják, tehát érzékszervükkel *észlelik*. A mozgás külső lefolyását *felfogják*, a kar és láb helyzete, a mozgás üteme, ritmusa segíti őket abban, hogy kirajzolódjon előttük a mozgás. *Megérti* a magyarázat segítségével is a mozgás lényegét. Ahhoz, hogy ez valóban igazi megértés legyen, meg kell próbálni a mozgást. A kísérlettel a tapintás, a látás és kinesztétikus analizátorok segítségével a többszöri kísérlet során mind közelebb jut a mozgás lényegéhez, a helyes végrehajtáshoz. Közben természetesen összefüggést keres más mozgásokkal vagy kezdetben a tanár segítségével olyan *mozgásemlékeket* idéz fel, amelyek ezekhez a mozgásokhoz hasonlóak. Ilyen például a tarkóbillenés és bukóbillenés talajon, illetve nyújtón. Összehasonlítja, analizálja, szintetizálja a mozgásokat, azok hasonlóságát és különbözőségét (például a bukóbillenésnél) összeveti. „Megtervezi" a következő mozgáselem legkedvezőbb kiindulóhelyzetét a folyamatossághoz. Mindez a folyamat már tudatos, produktív, *gondolkodó* tevékenység.

Más mozgásoknál lehetősége van a tanulónak, hogy az észlelés széles körű legyen. Kosárlabdában a hármasütemek ritmusa a megállásnál és fektetett dobásnál, a dobbantó hangja az ugrásnál fontos szerepet játszik. A talajszőnyeg, gerenda, pálya talajának érzékelésénél a tapintási, látási analizátor az információ forrása. Ehhez még a tanár magyarázata, gyakorláskor a kinesztézis igen bő információt ad a tanuló számára az *észleléshez*, *megértéshez*, *felfogáshoz*.

Nem ilyen egyszerű a helyzet azoknál a mozgásoknál, játékhelyzeteknél, ahol a tanuló az információt (pl. a labda megjelenésének észlelése) igen gyorsan kapja, szerzi. Ilyenkor a részfolyamatok felfogására, mozgásképzet felidézésére, gondolkodásra, döntésre a másodpercek töredékrésze jut. Ahhoz, hogy ilyen rövid idő alatt ezek a folyamatok lejátszódhassanak — mégpedig a leghelyesebb mozgások —, igen sok tanulásra, az ilyen és hasonló helyzetek gyakorlására van szükség. Csak így lehetséges, hogy a tanuló a rengeteg mozgásképzet (régebben tanult technikai, esetleg taktikai elemek) közül a leghelyesebbet alkalmazza. Mindezek a folyamatok akkor rögződnek, válnak értékes lehetőséggé a képességfejlesztésben, ha a pedagógus tudatosan figyel erre. Keresi az ok és okozati összefüggéseket, elszakítja a lényegest a lényegtelentől. Kezdetben közösen, később önállóan a tanulók elemezzék a mozgásokat.

Szándékosan nem foglalkoztam a fizikai képességek kölcsönhatásával, mert az a testnevelés szakemberei számára talán kézzelfoghatóbb. Ritkán gondolunk azonban az általános iskolában oly fontos alapképességek fejlesztésére, illetve nem szabad elfeledkeznünk erről a feladatunkról sem.

IRODALOM

[1] *Chikán Zoltánné:* Gondolkodás fejlesztése az anyanyelvi nevelésben. Tankönyvkiadó. Bp. 1978.
[2] *Frenkl Róbert:* Szellemi teljesítőképesség és testedzés. Köznevelés, 1981. 10. sz. 10. l.
[3] *Lénárd Ferenc:* Képességek fejlesztése a tanítási órán. Tankönyvkiadó. Bp. 1979.

Bábel László felvétele

Középiskolások és szüleik az élsportról II.

FÖLDESINÉ DR. SZABÓ GYÖNGYI

1. Testnevelési osztályba járó tanulók és szüleik a teljesítménysportról

Empirikus kutatásunk egyik részterületének célkitűzései közé tartozott, hogy megismerjük a testnevelési és a nem testnevelési osztályba járó középiskolások — és szüleik — élsporttal kapcsolatos vélekedései, véleményei közötti azonosságokat és különbségeket. Ezért a cikksorozatunk első részében (megjelent A testnevelés tanítása 1981. 6. számában) bemutatott felmérési eredmények elemzése során megkülönböztetett figyelmet szenteltünk a testnevelési osztályba járó tanulókra és szüleikre vonatkozó adatoknak. Vagyis külön megvizsgáltuk, hogy e két almintában hogyan vélekednek a maximális sportteljesítmények társadalmi szükségességéről.

A cikksorozat I. részében ismertetett 1. számú táblázat számszerű adatait tanulmányozva első megközelítésben ugyanis az a látszat, hogy e két csoportban relatíve magasabb a maximális sportsikerek igénylése. Ha azonban a pozitív és negatív válaszok arányát ahhoz viszonyítjuk, hogy ezek a tanulók — szüleikkel egyetértésben — elvileg azért járnak testnevelési osztályba, hogy sporttehetségük kibontakozzék és kiváló eredményeket érjenek el a különböző sportágakban, akkor másképpen értékeljük ugyanezeket az adatokat. Ebben az esetben a válaszok azt jelentik, hogy a diákok 19%-a, szüleik 27%-a szembenáll az iskola egyik alapvető célkitűzésével, további 4, illetve 5%-uk pedig csak részben azonosul vele. Az empirikus felmérés idevonatkozó adatait megerősíti az a tény is, hogy a testnevelési osztályokban vannak olyan tanulók, akik a testnevelők rábeszélése ellenére sem tagjai a sportiskolának.

Köztudott, hogy az országszerte igen népszerű testnevelési osztályokba önkéntes a beiratkozás, s általában nagy a túljelentkezés. E körülmények ismeretében még meglepőbb, hogy a vizsgált megye egyetlen testnevelési osztályokat indító középiskolájában ilyen szemléletmód teret tudott nyerni.

A probléma közvetlen magyarázatát megadják a testnevelési dokumentumok. Például a megyei tanács művelődésügyi osztályának tájékoztató jelentése szerint „A gimnázium testnevelési osztályába jelentkezők aránya megyénkben alacsony. Számuk más megyék hasonló iskoláiba jelentkezőkhöz, és a megye sportági igényeihez viszonyítva is kevés. A jelentkezők egy része pedig nem felel meg a tanulmányi, sportelőképzettségi követelményeknek, és így a kiválasztási lehetőség beszűkül".*

Körültekintően, sokoldalúan írja le a jelentés a viszonylag alacsony jelentkezési arány indokait is:

— a tanulók sportcélkitűzései és középiskolai továbbtanulási, szakosodási elképzelései nem esnek egybe;
— a tanulók nem képesek összeegyeztetni az erős fizikai megterhelést és a tanulást;
— a szülők más irányba befolyásolják gyermekeiket;
— nem elég hatékony a sportpropaganda.

A testnevelési dokumentumok körültekintően írják le az adott helyzetet, de nem adnak — funkciójukból adódóan nem is adhatnak — választ a „miértek"-re. Felmérésünk alapján úgy gondoljuk, hogy e jelenség mélyebben rejlő okai nem a sportegyesületek, művelődésügyi osztályok, iskolák jelenlegi tevékenységében keresendők, hanem a megye egész sportéletében, sportmúltjában.

* Nógrád megyei Tanács V. B. Művelődésügyi Osztálya: Tájékoztató jelentés az általános és középiskolai testnevelési osztályokban folyó tevékenységről (1979).

2. A megye sportéletének hatása a testnevelési osztályba járó tanulók véleményére

A megye lakossága szereti a sportot. Sportszeretete azonban igen sokáig inkább a „sportfogyasztásban" realizálódott — és realizálódik ma is — s nem a testedzésben. A sportfogyasztásnak sokkal nagyobb hagyományai vannak, mint — egy-két sportágat kivéve — az aktív sporttevékenységnek, különösképpen a magasszintű versenysportnak.

Jelen kutatásunk eredményei többszörösen utaltak arra, hogy az általunk vizsgált középiskolások és szüleik testkulturális értékei között a „sportfogyasztás" elismerése és megvalósítása a leghangsúlyosabb. Úgy tűnik, hogy ez az országszerte kisebb-nagyobb mértékben észlelhető tünet ebben a megyében intenzívebb, mint másutt. Döntő mértékben hozzájárultak e helyzet létrejöttéhez a földrajzi adottságok, amelyek hosszú ideig szétforgácsolták az erőket, lehetetlenné tették a versenysport anyagi és személyi feltételeinek széles körű megteremtését, a sporttehetségek felismerését, átirányítását. A megye lakosságának 63%-a ma is ötezernél alacsonyabb létszámú településen él, ahol jól felszerelt, fedett teremmel, csarnokkal is rendelkező sportcentrumok elvétve akadnak, de a városok sportlétesítmény-ellátottsága sem kielégítő.

Az utóbbi években nagy erőfeszítések történtek annak érdekében, hogy a sport behálózza a megyét, s számos részeredmény született a tömegsportban, versenysportban és az iskolai testnevelésben. Döntő fordulat azonban főként a versenysportban még nem következett be. Ehhez — a helyenként figyelemre méltó előrelépés ellenére — jelenleg még mindig nem elegendőek a személyi-tárgyi feltételek. De hogy nemcsak létesítményproblémáról van szó, azt jól illusztrálja Szunyogh Tibornak, a megyei TSH elnökének a Népsportban megjelent nyilatkozata: „A szakosztályok jelentős részében nehezen valósul meg a korszerű szakmai munka, még ott is, ahol igazán jók a feltételek. A nagyobb egyesületekben is hullámzó a szakmai tevékenység, kevés jele van az igényességnek.*"

Empirikus kutatásunk tanulságai szerint a jelenlegi helyzet egyik döntő oka, hogy a helyi lakosság jelentős része nem támogatja a megyei sportvezetés törekvéseit, mivel testkulturális értékei között az aktív versenysport perifériális helyet foglal el.

A megye versenysportjában érdembeli változás, „áttörés" akkor következik be, ha — a sportlétesítmények nagyarányú bővítésével párhuzamosan — megyeszerte növekszik a maximális sportteljesítmények társadalmi elismertsége, az élsport fogalmát nem szűkítik le a labdarúgásra, s ha a versenysportban való aktív részvétel kívánatos, elérendő érték lesz.

A probléma lényege az, hogy mindezeket az értékrendbeli módosulásokat — az eddiginél sokkal szélesebb körű propaganda — és a nevelőmunkán túl — éppen a helyi sportsikerek ösztönözhetnék leghatékonyabban pozitív példájukkal, emocionális befolyásukkal. El kell tehát érni, hogy az egy-egy sportágban (pl. vívás) elért országos, nemzetközi sikerek tartósabban hassanak, s a megye — a feltételeket biztosítva — hosszabb ideig őrizze meg eredményes versenyzőit. *A sportteljesítmény elérésének és megbecsültségének kölcsönhatásai* ezen az úton majd egyre magasabb szinten erősítenék fel egymást, s más megyékhez hasonlóan ez a megye is vidéki sportcentrummá válhatna.

Ehhez a lakosság fizikai képességei, a korábbiakban több szempontból hátrányként említett, de ebben a vonatkozásban előnyt jelentő kiterjedt falusi életmód következtében fokozottabban adottak.

Nem hiányzik hozzá a sportvezetők, sportszakemberek, társadalmi sportmunkások szándéka, tenniakarása sem. A megvalósítás egyik alapvető, és korántsem könnyen megteremthető feltétele — felmérésünk tapasztalatai szerint — a sportlétesítmények eddiginél nagyobb tempójú építése mellett — a fiatalabb és idősebb generációk versenysporttal kapcsolatos értékfelfogásának alakítása.

(Folytatjuk.)

* Népsport, 1981. február 11. 9. old.

Szakközépiskolai tanulók véleménye a sokoldalú felkészültségről

NAGY SÁNDOR

Az Országos Pedagógiai Intézetben az új tantervek belépésének évében hozzákezdtünk a követelményrendszerek kidolgozásához és kipróbálásához. A követelmények részletesebb és pontosabb megfogalmazása volt egyik fő célkitűzésünk.

A részletesebb és pontosabb követelmények megfogalmazásához azonban szükségünk volt a tanulók tanultsági szintjét megállapító-mérő feladatokra (gyakorlatokra). Ezeknek több alapformáját alkalmaztuk az első éves szakközépiskolai részletezett kísérleti követelményrendszer első, kipróbáló évében:

— a tanulók műveltségi tudásszintjének megállapítása a tanár becslése alapján;
— feladatok az általános és sportági sportműveltség megállapítására;
— feladatlapok;
— gyakorlatok (próbák).

Jelen tanulmányban csak a feladatlapok kérdéseinek vizsgálatával foglalkozunk. A feladatlapokon két típusú feladat szerepelt:
feleletválasztáson alapuló;
nyílt végű.

A nyílt végű kérdések

Elemzésünk központjában a nyílt végű kérdések szerepelnek, mert úgy tapasztaltuk, hogy a nyílt végű kérdések információtadó tulajdonságai jelentősen eltérnek a zárt végű kérdésekétől. Ez az eltérés azért jelentős, mert pedagógiai felhasználásuknál éppen ezeket a különbségeket célszerű figyelembe venni.

A nyílt végű kérdések funkciója kétféle is lehet. Az egyik, hogy a tanulót nem zárja be valamiféle felnőtt-gondolkodás által kialakított körbe, a válaszadás kötetlensége lehetővé teszi, hogy a tanulók véleményüket, ismeretüket, eddigi tapasztalataikat egyéniségüknek, vérmérsékletüknek, érdeklődésüknek, családi hagyományaiknak megfelelően mondják el. A nyílt végű kérdések hozzásegítenek a tanuló jobb megismeréséhez, a tanulót pedig az önálló, alkotó gondolkodáshoz vezethetik el.

Szükségesek a nyílt végű kérdések azért is, mert olyan adatokat szerezhetünk, amelyek alkalmasak arra, hogy segítségükkel megbízható zárt végű kérdéseket lehessen szerkeszteni.

„A feleletválasztáson alapuló, multiple choice típusú tantárgyteszt sok előnyös tulajdonsága mellett kétségtelenül rendelkezik egy olyan nagy hátránnyal . . . — írja Kontra György A téves visszajelentésen alapuló feleletválasztás biológiából* című tanulmányában —, amely pszichológiai szempontból nem hagyható figyelmen kívül. A helyes válasz mellett proponált válaszokat maguk az oktatók találják ki, tehát ez igen sok esetben távol áll a tanulók gondolkodásmódjától. Az ilyen módon összeállított tantárgytesztek disztraktorai között gyakran akad olyan, amit senki sem választ, tehát már a propozíció is irreális volt."

Különösen nehéz a feleletválasztáson alapuló kérdések megfogalmazása testnevelésben. A testnevelés ismeretrendszere kevésbé zárt és ismert, mint például a hivatkozásban említett biológiában. Kevés olyan tapasztalatunk van, amelyek alapján nagy valószínűséggel tudnánk a téves és abszurd válaszok között különbséget tenni. Alig van információnk arról, hogy a tanulóknak milyen ismereteik vannak a testnevelés műveltségtartalmáról. Arról sincsenek kellően kimunkált ismereteink és információink, hogy a testnevelés tudatosult ismereteinek milyennek kellene lenniök.

A testnevelés feladata elsősorban az, hogy a gyakorlatban, gyakorlás közben tanulják meg a tanulók azokat az általános törvényszerűségeket, amelyek szükségesek teljes sportműveltségük kialakításához, fejlesztésé-

* Mérés, értékelés, osztályozás. OPI—MPT. Bp., 1970. 161.

hez. Tehát mennyi az az ismeret, amelyet a tanulóknak a felismerés, vagy megértés tudásszintjén tudniuk kell.

További gondot jelent a leírtak életkor és iskolatípusok szerinti differenciálása. Milyen ismereteket szükséges és lehet megtanítani, megtanulni az alsó tagozatos, a felső tagozatos, a szakközépiskolai, a testnevelési osztályokba járó tanulóknak. Az életkor szerinti vizsgálódásra testnevelésben ritkán kerül sor.

A röviden jelzett kérdések, nehézségek vezettek minket a nyílt végű kérdések feltevéséhez, vizsgálatához. Konkrét sportági kérdésekben kevesebb nehézséget jelent feladatokat kidolgozni, de az általános sportműveltségre, sportérdeklődésre nincs kiinduló támpont. Várakozásunk az volt, hogy a teljesítményre, a sokoldalú felkészültség fontosságára, a sportágak gyakorlásának hasznosságára nyílt végű kérdések feltevésével kapunk részben széles képet, részben olyan válaszokat, amelyek alapját képezhetik majd feleletválasztáson alapuló kérdések feltevésének.

A vizsgálat körülményei

A kipróbálásban 10 szakközépiskola 11 elsős osztálya vett részt.

Iskola	A tanulók száma		
	leány	fiú	összesen
Bercsényi	21		21
Asztalos	22	15	37
Petrik	24	21	35
Vendéglátó		39	39
Zipernovszky		32	32
Zalka Máté		32	32
Vak Bottyán		66	66
Bebrits		34	34
Ybl Miklós		37	37
Landler		38	38
Összesen:	67	314	381

A feladatlapon 10 kérdés szerepelt, közöttük a következő nyílt végű kérdések szerepeltek.

1. Milyen szempontok szerint értékeled teljesítményedet?
A tanulók A, B és C válaszokat adhattak.
2. Miért fontos számodra, hogy sokoldalúan felkészült legyél?
A tanulók A, B és C válaszokat adhattak.
3. Az általad ismert sportágak miért hasznosak?
A tanulók A, B és C válaszokat adhattak.

A feladatok értékelését a következő szempontok szerint szerettük volna elvégezni:

1. *a)* Fiziológiai tulajdonságok témaköre (egészség megőrzése, erő, rugalmasság, állóképesség fejlesztése stb.).
   b) Jellembeli tulajdonságok témaköre (bátorság, akaraterő, koncentrálóképesség, küzdőszellem, sportszerűség, társakhoz való viszony stb.).
   c) Sportismeretek témaköre (önmagához mért fejlődése, szabályok ismerete, alkalmazásuk, helyzetfelismerési képesség, technikai, taktikai tudás).

2. *a)* Általános műveltség témaköre (sportműveltség, mozgásműveltség).
   b) Egészséges életmód témaköre (harmonikus fejlődés, aktív pihenés, testi képességek fejlesztése, egészség megőrzése stb.).
   c) A teljesítmény témaköre (fizikai, szellemi képességek fejlődése, Edzett Ifjúságért mozgalom követelményeinek teljesítése stb.).

3. *a)* Hasznos szabadidőtöltés témaköre.
   b) Fiziológiai tulajdonságok fejlesztésének témaköre.
   c) Jellembeli tulajdonságok témaköre.
   d) Sportismeretek témaköre.
   e) Egészséges életmód témaköre.
   f) Munkához szükséges képességek témaköre.
   g) Munkaártalmak megelőzése témakör.

Már két-három osztály feladatlapjainak átnézése, majd fenti szempontok szerinti értékelése is megmutatta, hogy az értékelésnél ez az értékelési módszer csak formálisan használható. Az elemzést ezért úgy végeztük el, hogy a tanulói válaszokat összegyűjtöttük és azok gyakoriságát állapítottuk meg.

A válaszok összegyűjtése alatt megmutatkozott, hogy a válaszok sokfélék, sok az olyan válasz, amely semmiféle kategóriába nem, vagy nehezen sorolható be.

A felmérés eredménye

A tanulók válaszait leányokra és fiúkra vonatkozóan vizsgáltuk meg.

1. A leányok válaszai az első kérdésre a következők voltak: (Milyen szempontok szerint értékeled teljesítményedet?)

1. Fizikai tulajdonságok: ügyesség, állóképesség, erő, rugalmasság, gyorsaság, jó fizikum általában	43
2. A jó teljesítmény	2
3. Az egészség megőrzése, fejlesztése	24
4. A szellembeli tulajdonságok	1
5. A koncentráló képesség	3
6. A helyzetfelismerés	8
7. Az önmagához mért fejlődés	15
8. A bátorság, jellem, akaraterő	40
9. Alkalmazás egy sportágban	4
10. A szabályok ismerete	11
11. A testi fejlődés	2
12. A sportszerűség, a szabályok betartása	13
13. A fiziológiai szempont	2
14. A technikai-taktikai tudás	17
15. Az elért idő, mennyiség, távolság stb.	2
16. Az alkalmasság, adottság	4
17. Ha közösségben játszom	1
18. A közös munka	2
19. Az ellenfél teljesítménye	1

Szeretnénk megjegyezni, hogy a válaszoknál a tanulók megfogalmazásában értelmeztük a válaszokat, amelyek több esetben ezért nem pontosak és sokszor nehezen értelmezhetők. Éppen ezért úgy gondoltuk, hogy a konkrét válaszok kigyűjtése a feladatlapok pedagógiai értékelésének alapját adhatják, továbbiak elkészítését teszik lehetővé.

A fiúk válaszai csak részben egyeztek meg a lányok válaszaival, általában az jellemzi őket, hogy szélesebb kört fognak át:

1. A fizikai tulajdonságok: ügyesség, állóképesség, erő, rugalmasság, gyorsaság, jó fizikum	154
2. A jó teljesítmény	7
3. Az egészség megőrzése, fejlesztése	16
4. A koncentráló képesség	4
5. A helyzetfelismerés	7
6. Az önmagához mért fejlődés	22
7. A bátorság, jellem, akaraterő	64
8. A sportszerűség, szabályok betartása	3
9. A technikai-taktikai tudás	19
10. Az elért idő, mennyiség, távolság	18
11. Az alkalmasság, adottság	15
12. Mennyiségi mutatók	26
13. Minőségi mutatók	32
14. Az elért eredmény	22
15. Az össz edzések ideje	15
16. A ráfordított munka	4
17. Az elért százalék (valószínűleg a tantárgyteszt)	14
18. Forma szerint	2
19. Felkészültség szerint	6
20. Felmérés közbeni állapot	1
21. Képesség szerint	5
22. A hibák száma	1
23. A magasság (valószínűleg testmagasság)	1
24. Az erőnlét	3
25. A reflex	7
26. A gyakorlat nehézsége	4
27. A mozgékonyság	1
28. Nem félek a víztől	1
29. Az ellenfél teljesítménye szerint	4
30. Kitartó vagyok	1
31. Jól úszok és futok	1
32. A fejlődés üteme (valószínűleg ez a válasz hasonló a 6. pont válaszához)	7
33. A dönteni tudás	5
34. A szakmai tudás	3
35. Társaim szerint	1
36. A sportműveltség	2

Annyi megjegyzés kívánkozik még a felsoroláshoz, hogy nem minden tanuló válaszolt mind a három lehetőségre, elég gyakori volt az, hogy egy-egy tanuló csak egy vagy két választ adott. Olyan tanulók is akadtak, akik egyetlen válaszlehetőséget sem használtak fel, ezek száma meglehetősen csekély volt (összesen: 6).

Észrevételek

A felsorolt válaszok legtöbbször szó szerint a feladatlapra írt választ tartalmazzák. Úgy gondoltuk, a konkrét megfogalmazás életszerűségét kár lett volna valamiféle prokrusztész ágyba szorítani, hiszen a szakközépiskolások gondolkodásmódját, elképzelését, ismeretét, tudásszintjét éppen a konkrét megfogalmazások mutatják legjobban. Egy-egy

megfogalmazás és új témakör azért párhuzamosan is szerepel, mert így a tanulók választ lehetőségét teljes gazdagságukban láthattuk.

Arra is figyelmet fordítottunk, hogy a három válasz milyen kapcsolatban van egymással. Tehát a három lehetséges összetevő mennyire ad sokoldalú és viszonylag teljes képet. Sajnos a válaszokból nem tűnt ki, hogy a tanulóknak a teljesítményről viszonylag teljes és elfogadható képe lenne. Inkább az tűnt föl, hogy az elsős szakközépiskolai tanulók a teljesítmény lényegéről keveset tudnak. Az új tantervek teljesítményközpontúak is, ezért különösen jó és hasznos lenne, ha a tanulóknak, és közvetve valószínűleg a tanároknak is teljesebb képük lenne a teljesítményről.

Az első kérdésre adott válaszok arról győztek meg, hogy a teljesítmény fogalma mögött egy kérdéskör van, a teljesítményértékelésen alapuló tanítás-tanulás folyamata. Tehát a teljesítmény egyrészt értékmérője a tanítási és tanulási folyamat eredményességének, de ugyanakkor vissza is hat magára a tanítási-tanulási folyamatra. A pedagógiai folyamatban katalizátor és koordinátor is, a kibernetikából ismert visszacsatolás elve alapján.

A felmérés és az eredmények értékelése alatt mind erősebb meggyőződésünk lett, hogy a teljesítmény fogalmának, ennek a fent vázolt kérdéscsoportnak a körbejárása, és lényegi megértése csak hosszú évek rendszeres, tudatos és kitartó munkájának lehet az eredménye, amely megkezdődik már az általános iskolában, és a szakközépiskola negyedik osztályában fejeződik be.

2. A második kérdés (Miért fontos számodra, hogy sokoldalúan felkészült legyél?) feldolgozási módszere és szempontjai az elsőhöz hasonlóak voltak.
A lányok válaszai a következők:

1.	Sportműveltség, mozgásműveltség	40
2.	Harmonikus fejlődés	11
3.	Fizikai fejlődés	32
4.	Aktív pihenés	8
5.	Mozgás, rugalmasság	1
6.	Egészségmegőrzés	33
7.	Edzettség-szívósság	2
8.	Edzett Ifjúságért mozgalom követelményei	14
9.	Sportágak megismerése	1
10.	Jó szellemi képességek	7
11.	Szabályok megismerése	2
12.	Követelmények teljesítése (valószínűleg a tantárgyi motoros követelmények teljesítése)	15
13.	Akadályozza a sérüléseket	1
14.	Fizikai-szellemi képesség miatt	9
15.	Javítja a testtartást	1
16.	Jó időtöltés	3
17.	Egészséges életmód	5
18.	Szabadidő helyes eltöltése	7

A fiúk válaszai a második kérdésnél is szélesebb kört öleltek fel:

1.	Mozgásműveltség, sporttudás	18
2.	Harmonikus fejlődés	14
3.	Akaraterő fejlesztése	16
4.	Jobban bírom	52
5.	Jó irányú pihenés	3
6.	Egészség megőrzése	72
7.	Edzettség, szívósság	35
8.	Edzett Ifjúságért mozgalom követelményei	3
9.	Sportágak megismerése	3
10.	Szellemi képességek	11
11.	Követelmények teljesítése (a lányoknál leírt értelemben)	23
12.	Fizikai-szellemi képesség	8
13.	Egyenletes erőfejlesztés	3
14.	Teljesítménynövelés	13
15.	Az életben kialakult helyzethez	10
16.	A segítségadáshoz	1
17.	Állóképes legyek	25
18.	Ügyes legyek	15
19.	Gyors legyek	11
20.	Mert előnyöm származik belőle	1
21.	Könnyebben végzek fizikai munkát	1
22.	Ismerem képességeimet	1
23.	Ismertebb leszek a sportágakban (a válaszokból nem derül ki egyértelműen, hogy ő fogja az egyes sportágakat jobban megismerni, vagy a sportolás révén őt ismerik-e meg)	5
24.	Hasznos	1
25.	Tudom a gyakorlatot	1
26.	Be tudok melegíteni	3
27.	Bármilyen sportágban helytállok	7
28.	Jó sportoló	2
29.	Akaraterő jó legyen	1
30.	Hogy jó katona legyek	2
31.	Döntőképesség	7

32. Mozgásérzékem nő 3
33. Több sportágat ismerek meg 6
34. Reflexeim fejlődnek 1
35. Ne sérüljek meg 3
36. Sokoldalú legyek 1
37. Mindenhez értsek egy kicsit 1
38. Rendezett életmód 1

Észrevételek

Itt is felmerül hasonlóság, néha azonosság a válaszok között.Például a „jó időtöltés" és a „szabadidő helyes eltöltése" azonos válasznak látszik. Az alaposabb utánagondolás azonban azt mutatja, hogy két különböző válaszról is szó lehet. A „jó időtöltés" alkalmi unaloműző foglalkozást, a „szabadidő helyes eltöltése" azonban egészen mást jelenthet. Jelentése inkább az, hogy nem mindegy, hogy a szabadidőmet hogyan töltöm el, hogyan töltöm el tartalmasan. Az egyes válasz a válaszok összefüggésében éppen a tartalmas és a nem tartalmas szabadidő közötti különbséget fogalmazza meg.

Akad a válaszok között olyan is, amely teljesen új szempontot ad. Ilyenek például a következő válaszok: „Akadályozza a sérüléseket" vagy „Javítja a testtartást". Ezek azok a válaszvariánsok, amelyeket a jövőben a feladatok megfogalmazásánál figyelembe kell venni.

3. A harmadik kérdésre adott válaszok (Az általad ismert sportágak miért hasznosak?) feldolgozását a már ismert és ismertetett módon és formában végeztük el.

A lányok válaszai:

1. Javítja a légzéstechnikát 2
2. Izmosítja az egész testet 31
3. Fejleszti a ruganyosságot 2
4. Logikai fejlettség 1
5. Szellemi műveltség 1
6. Edzetté teszi az embert 10
7. Testtartást javítja 1
8. Egészséges életmód, egészség 21
9. Szellemi kikapcsolódást segíti 2
10. Szabályok elsajátítása 1
11. Helyzetfelismerést növeli 3
12. Szórakoztatnak 1
13. Minden sportág hasznos 1
    úszás 3
    vívás
    torna
    labdajátékok
    atlétika 2
14. Reflexek fejlődése 4
15. Koncentráló képesség 1
16. Taktikai tudás 3
17. Technikai tudás 5
18. Célzási képesség 1
19. Sportszeretetet elősegíti 1
20. Akaratot erősíti 12
21. Hasznos szabadidő 18
22. Bátorságot fejleszti 1
23. A sok ülést kiegyensúlyozza 1
24. Ügyességfejlesztő 4
25. Küzdőszellem erősítése 2
26. Versenyszellem erősítése 2
27. Gyors felfogóképesség 1
28. Közösségi munka 7
29. Dinamikusabb leszek 1
30. Könnyebb utána a tanulás 1
31. Testi fejlődést segíti 1
32. Sportismeret bővülése 9
33. Munkakedvet növeli 1
34. Hajlékonyságot fejleszti 1
35. Nem leszek önző 1
36. Jellembeli tulajdonságok fejlődése 2

A fiúk válaszai:

1. Javítja a légzéstechnikát 7
2. Izmosítja az egész testet 105
3. Növeli a fizikai kitartóképességet 113
4. Edzetté teszi az embert 24
5. Egészség, egészséges életmód 54
6. Minden sportág hasznos 18
   súlyemelés 3
   atlétika 11
   futás 4
   kézilabda 5
   úszás 8
   kajak 1
   foci 12
   torna 2
   bicikli 3
   birkózás 1
   magasugrás 1
   gerely 1
7. Betegség megelőzése 3
8. Reflexek fejlődése 11
9. Koncentráló képesség 8
10. Akaratot erősíti 14
11. Hasznos szabadidő 33
12. Ügyességet fejleszti 43

13.	Küzdőszellem erősítése	6
14.	Közösségi munka	2
15.	Gyors felfogóképesség	1
16.	Sportismeret bővülése	16
17.	Hajlékonyságot fejleszti	2
18.	Jellembeli tulajdonságot fejleszti	8
19.	Unalmat elűzi	14
20.	Jobb közérzet	1
21.	Szervezet fejlődése	1
22.	Kulturáltság	1
23.	Sokoldalú felkészültség	5
24.	Magatartás fejlesztése	9
25.	Betegség elkerülése	1
26.	Gyorsaság fejlesztése	17
27.	Önvédelmi képesség szerzése	1
28.	Rendszerességre szoktatnak	9
29.	Pszichológiai hatás	1
30.	Mozgékonyság	1
31.	Dinamikusabb leszek	2

(Csak egy leány és egy fiú nem válaszolt a kérdésre.)

Észrevételek

A válaszok felsorolása mutatja, hogy ez a kérdés mennyire közel állt a tanulókhoz, hiszen a válaszok többsége konkrét volt.

A feladatlapok átnézésének kicsit mechanikus munkája az értékelés végéig érdekes és tanulságos volt. A körülbelül ezer tanulói feladatlap értékelése közben az érdeklődés inkább fokozódott, mintsem csökkent volna. Sajnos a válaszok egyszerű felsorolása és a gyakoriságok leírása aligha képes érzékeltetni ezt.

Az a küzdelem és birkózás volt a legnagyobb élmény, ahogyan a tanár és a tanuló a feladatát megoldotta. Többségük az elméleti tantárgyak keretében gondolkozott, és igyekezett olyan válaszokat adni, amelyek várhatóan jók lesznek. Tehát olyan válaszokat adtak, amelyek alapján osztályzatot kapnak majd. Ez a törekvés és felfogás valamennyi feladatlap sajátja volt, azonban ebben a küzdelemben az önálló véleményadás győzött.

A másik élmény ahhoz kapcsolódott, ahogyan ezeket a hagyományos feladatlap-megoldási mintákat és példákat itt a tanulók ki tudták kapcsolni — és ténylegesen elgondolkozva a kérdés lényegén — a kérdésre a saját és nem a várhatóan jó vagy többé-kevésbé sugallt választ írta.

Érdemes konkrét példát is mutatni. Arra a kérdésre, hogy milyen szempontok szerint értékeled teljesítményedet, Tóth János, a Vendéglátóipari Szakközépiskola tanulója azt válaszolta:

az elért eredmény;
az összedzések ideje;
a ráfordított munka szerint.

Összefoglalás

A válaszok sokfélesége tanulságos, mert megmutatja, hogy a gyerekek gondolkodását mennyire nem lehet és nem szabad sablonosan kezelni. Különösen a fiúk esetében igaz, hogy a válaszok plasztikusak, kézzelfoghatóak, valószínűleg őszinték.

A válaszok sokfélesége ugyanakkor felhívja figyelmünket arra is, hogy a feladatlap kérdéseire milyen sokféle válasz adható. Tehát a kérdést feleletválasztásos formában csak a leírt válaszok alapos tanulmányozása után célszerű megfogalmazni. A tanulók ismeretei, elképzelései, tapasztalatai sokszor jelentősen eltérnek az általunk feltételezettektől és elvártaktól. És ez az eltérés nemcsak egy új feladatlap összeállításánál iránymutató, hanem a tanulók szemléletének kialakításában is a teljesítményről, a testnevelés fontosságáról és hasznosságáról. Ez az ismeret ad lehetőséget számunkra a kérdés finom és tudatos, sokoldalú megközelítéséhez.

Bábel László felvétele

Fiziológiai és testnevelési felmérések összehasonlítása

TÓTH LAJOS

A szív és tüdő kapcsolatából sok tudós végzett felméréseket, köztük Martin Flack és dr. Kenneth Cooper. Melyek ezek az eredmények? Milyen következtetéseket vontak le? Hogyan lehet használni az ő tesztjüket? Ezekre a kérdésekre szeretnék választ adni egyszerű kísérletekkel.

Dr. Kenneth Cooper fiziológus tesztje

A Cooper teszt bejárta a világot, sokan már csak úgy emlegetik, mint a „12 perces futás". Dr. Kenneth Cooper az elért eredmények alapján úgynevezett fittségi kategóriákat állított fel:

nagyon rossz;
rossz;
kielégítő;
jó;
nagyon jó.

A Cooper-teszttel kapcsolatban néhány érdekes adatot tudtam felmérés alapján összeállítani. A felmérést 160 m-es pályán végeztem. A tanulók száma: 116 volt, akik a debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetem Gyakorló Gimnáziumának tanulói voltak. Az iskola átlaga: 2746,13 m.

Érdekességként szeretném felsorolni az egyes évfolyamok eredményeit:

I. évfolyam 2560,73 m
II. évfolyam 2666,65 m
III. évfolyam 2668,17 m
IV. évfolyam 3089,00 m

Érdekes ez az eredmény. A IV. évfolyam kimagasló eredménye nem véletlen, nem kimagasló képességű csoport eredménye! Első pillanatra engem is meglepett ez az eredmény, de megkértem egy másik hasonló típusú iskola testnevelő tanárát, hogy csináljuk meg ott is ezt a próbát, s az eredményt hasonlítsuk össze! Az eredmény ott is közel azonos volt: a IV. évfolyam eredménye ugrásszerűen megnövekedett.

A két iskolában — ahol a kísérleteket végeztük — rendszeres testnevelési órán vesznek részt a tanulók, hetente háromszor.

A kísérletek egy részét elvégeztem a művészeti szakközépiskolában is, s ott az eredmény a következő módon alakult:

I—II. évfolyam: 2490,00 m.

Ez az eredmény — véleményem szerint — elfogadható, hiszen a lemaradás minimális. Figyelembe kell azt is venni, hogy ezek a tanulók csak heti két órát töltenek tornateremben vagy sportpályán, a harmadik órában úsznak.

III—IV. évfolyam: 2344,91 m.

Ez viszont megdöbbentő eredmény, hiszen ezek a tanulók 533,67 m-rel tudnak kevesebbet teljesíteni egy átlagos gimnáziumi csoportnál.

Mivel lehet ezt az eredményt magyarázni? Feltettem ezt a kérdést néhány ott tanító tanárnak! Próbáltam kutatni az okát, mivel ezzel az eredménnyel dicsekedni nem lehet. Igen érdekes és nyomós okokat, magyarázatokat hallottam. Csupán kettőt szeretnék megemlíteni, amelyek egyértelműen megmagyaráznának minden gyenge eredményt:

1. Bizonyos erőfejlesztő gyakorlatokat kerülni kell az iskola típusa miatt.

2. A délutáni sportolási lehetőség szinte kizárt, a délutáni kötelező órák miatt.

A Cooper-teszt alapján — ha a vizsgálatban részt vett középiskolai tanulók eredményét feljegyzem — a 16-19 éves tanulók átlaga: 2710,45 m (n=215), a „jó" kategória felső szintjén helyezhetem el.

Martin Flack tesztje

Martin Flack 1919-ben írta le a „Lancet"-ben mint állóképességi vizsgálatot. Tulajdonképpen része egy összetett alkalmassági vizsgának, amely különösen a repülésre való alkalmasság megállapításában volt használatos. Ma egyes nyugati államokban hivatalos részvizsga a sportorvostanban.

Eredetileg egy higannyal telt „U" alakú üvegcsőbe fúvunk erőltetett ki- és belégzés után. A higanyoszlopot lassan felfelé fújjuk 40 Hgmm-ig, majd légvétel nélkül mindaddig ott tartjuk préseléssel, ameddig csak bírjuk.

A vizsgálat során két dolgot mérünk. Az egyik az *apones ideje másodpercben*, tehát az az idő, ameddig a vizsgált légvétel nélkül tartani tudja a préseléses helyzetet, terhelést.

A másik tényező, amit figyelni kell, a pulzus. A *pulzust öt másodpercenként rögzítjük préselés előtt és alatt* folyamatosan. Az értékeket egyszerűen csak leírjuk egymás mellé.

Az értékelésre Guillaume dolgozott ki direktívákat és ezeket ajánlatos felhasználni.

Az aponés az idő szempontjából: a 40 mp-nél rövidebb időket nem tartjuk kielégítőnek. A megkövetelt minimum 50 másodperc.

A Guillaume által ajánlott típusokat a következő táblázatból állapíthatjuk meg:

Minősítés	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
	másodperc													
I.	5	6	7	6	7	6	6	6	6	7	6	6	7	6
II.	6	8	9	9	9	9	8	9	8	9	9	9	9	9
III.	7	9	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10
IV.	8	10	12	11	12	13	12	10	6	4	—	—	—	—
V.	8	9	10	10	10	9	7	6	7	7	6	6	6	7

Az I. típus ötmásodperces pulzusértékei nem emelkednek 7 fölé. Az ilyen sportolók erőnléte jó. A II. kategóriára a fokozatosan 9-ig emelkedő pulzusértékek jellemzőek. A vizsgált egyén alkalmazkodó képessége jó, erőnléti állapota közepes vagy annál valamivel rosszabb. A III. típusra a hirtelen és 10-ig vagy a fölé emelkedő értékek jellemzőek. Rossz erőnlét; pihenés javallt és tüzetes orvosi vizsgálat szükséges az esetleg beteg állapot kimutatására. A IV. típusban hirtelen nő a pulzusszám 10-ig vagy még feljebb, majd hirtelen esik a nyugalmi szint alá. Rossz erőnléti állapot, alkalmazkodásra képtelen. Az V. típus tachycardiás egyénre jellemző (szapora szívverés) a pulzus hirtelen emelkedik 9-10-re majd 20-30 másodperc múlva leesik 6-7-re és végig ilyen szinten marad. Emocionális tachycardia.

A Flack-teszt alapján 50 tanulót mértem fel, s a következő eredményt kaptam:

Kategóriában	n	%
I.	16	32
II.	15	30
III.	7	14
IV.	12	24

Érdekes, hogy a IV. kategóriába viszonylag sok tanuló tartozik. Ezek a tanulók mindössze 25-35 mp-ig tudták préseléssel a 40 Hgmm-t tartani. Ez a magas szám késztetett arra az elhatározásra, hogy összehasonlítsam a Cooper-teszt eredményét a Flack-teszt eredményével.

A Cooper- és a Flack-teszt összehasonlítása

A Cooper-teszt szerint a felmért 50 tanuló eredménye a következő módon alakult:

Kategória	n	%
V.	22	44
IV.	13	26
III.	6	12
II.	4	8
I.	5	10

A két felmérést összehasonlítva, a következő táblázat ad egyértelmű magyarázatot. Láthatjuk, hogy mind a két tesztben igen magas a „legjobb" kategória, és legalacsonyabb a „gyenge vagy rossz".

Flack		Cooper	
Kategória	n	Kategória	n
I.	16	V.	22
II.	15	IV.	13
III.	7	III.	6
IV.	12	II.	4
V.	—	I.	5

Készítettem egy olyan táblázatot is, amelyben a Flack-teszt adatait hasonlítottam össze a Cooper-teszt adataival. A Flack-tesztet vettem alapul s az ott elért eredményt hasonlítottam össze a Cooper-teszt eredményével. Azonosságokat és eltéréseket számoltam össze. Minden eredményt külön-külön azonosítottam, s így a következő táblázatot tudtam elkészíteni:

Kategória	n	Azonos		Különbség	
		n	%	n	%
I.	16	14	87,5	2	12,5
II.	15	10	66,6	5	33,3
III.	7	2	28,5	5	71,4
IV.	12	3	25,0	9	75,0
V.	—	—	—	—	—

Tehát a felmért tanulók közül 29 eredménye (58%) azonos eredményt hozott, 21 tanuló (42%) eredménye nem egyezett.

A vizsgálat nem mindig azt az eredményt hozta, mint amit a kísérletek előtt a felmérő várna. Az eredmények alakulása azonban nagymértékben módosul, vagy módosulhat a felmért idegi-pszihikai stb. állapotától függően.

Következtetések

A közel egy évig tartó felmérésből azt a következtetést vontam le, hogy a középiskolai tanulók fizikai állóképessége vagy „nagyon jó" (állóképes, alkalmazkodóképes), illetve „nagyon rossz" (a kitartó fizikai munkára alkalmatlanok). A „nagyon jó" kategóriába zömmel azok a diákok kerültek, akik rendszeresen sportolnak, az iskola szakosztályának tagjai, s heti három, négy esetleg öt alkalommal edzésen vesznek részt.

Jogosan merül fel az a kérdés, hogy mi van azokkal a tanulókkal, akiknek az eredménye „rossz" vagy „igen rossz" kategóriába esik. Véleményem szerint ezek a nem sportoló tanulók jellemzői, vagyis a mai 16-18 éveseké általában. Ezt a sajnálatos eredményt támasztja alá az is, hogy a honvédségnél ezek a tanulók alkalmatlanok a katonaságnál megkövetelt teljesítményre.

IRODALOM

[1] Tudományos Sportélet. 1974. nov. X. évf. 7. szám.
[2] Sportorvosi Ismeretek. II. kötet. OTSI, 1974.

Kosárlabda

Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából.
(A Testnevelési Főiskola Könyvtára Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat. Budapest, 1981.)
Válogatta: Bánki Ferenc.
Szerkesztette: Krasovec Ferenc.

Ez a könyv az edzőképzést kívánja szolgálni. A magyar kosárlabda szakirodalom igen szegényes a védekezés területén. Ezt a hiányt úgy igyekszik pótolni, hogy zömmel a védőjátékról szóló cikkeket közöl.

Az ellenfél játékának megismeréséhez tartozik az előzetes megfigyelés. A helyes taktika kialakításában meg kell fogalmazni azt a viselkedési filozófiát, amire a csapat a védekezést felépíti. A helyes támadás alapja a jó védekezés.

Különböző rendszereket mutat be a háromszög +2-es csapdázó, egészpályás emberfogásos letámadó, totális letámadó védekezési rendszereket. Ezekhez a variációkhoz edzési módszereket is ismertet. Külön érdekessége, hogy a fentebb említett védekezési variációk hárítására is megtanít.

A mű nagy erénye a bő ábraanyag, mivel majdnem felerészben terjedelmét érdekes ábrák teszik ki.

Mellékletként a magyar sportszakirodalomban először megjelenő kosárlabda szakbibliográfia is csatlakozik hozzá.

Tekintettel arra, hogy a kosárlabdasport kitűnő eszköz a mozgékonyság fejlesztésére, segítségével erősödik az iskolai közösségek csapatszelleme. Gyakorlatával erősödnek a sportképességek és növekszik a kollektív szellem, így pedagógiailag is hasznos olvasmány minden testnevelő tanár számára.

Szelőczei Eszter

A skoliotikus gyermekek iskolai gyógytestnevelése I.

A skoliózis lényege

Skoliózis alatt a gerinc tartós, többé-kevésbé fixált elhajlását értjük, amely többnyire a kisiskolás korban kezdődik. Gyakorisága körülbelül 10%.

Ismertek a skoliózisok kedvező kimenetelű formái is, de az esetek 90%-át az ún. idiopathias (veleszületett, ismeretlen eredetű) skoliózis képezi, ami kezelés nélkül súlyosbodik (progrediál) és felnőtt korban az egyén számára nem közömbös kozmetikai elváltozásokon túl, súlyos mozgásszervi, légzési és keringési károsodáshoz vezethet, néha gerincvelői kompressziós tüneteket okozhat.

A gyakoriságot és a késői következményeket figyelembe véve érthető, hogy miért került az érdeklődés homlokterébe a skoliózis korai felfedezésének és kezelésének kérdése.

A skoliózis korai felfedezése nehéz, mert kezdetben a gyermekeknek semmi panaszt nem okoz. A szülők csak későn veszik észre, amikor a csípő vagy a lapocka előemelkedik. Ezért a bajt idejében csak szűrővizsgálatokkal lehet felfedezni. Hazánkban erre az iskolaorvosi szűrővizsgálatok igen jó lehetőséget adnak.

Az utolsó tíz év jelentős eredményeket hozott a skoliózis konzervatív és műtéti kezelésében, de a kezelés ideális feltételei csak speciális iskolaszanatóriumokban adottak. Ilyen elhelyezést és kezelést minden skoliotikus gyermek számára nem lehet biztosítani, mert az a skoliózis felfedezésétől legalább a serdülés befejeztéig kell tartson. Ezért szükséges olyan gondozási módszer kidolgozása, amelyet ma rendelkezésre álló szerény intézeti kapacitás segítségével, a gyermek iskolai tanulmányainak folytatása mellett biztosítja a súlyos deformitás korszerű kezelését.

A skoliózis osztályozása

A skoliózisokat különböző szempontok szerint osztályozhatjuk. A gyakorlat számára legjobb a hazánkban ma használatos beosztás:

1. Funkcionális skoliózis:
   elsődleges,
   másodlagos.
2. Strukturális skoliózis:
   idiopthias skoliózis,
   infantilis típus,
   juvenilis és adolescens típus,
   veleszületett skoliózis,
   paralyticus skoliózis,
   egyéb kóreredetű skoliózisok.

1. *Az elsődleges funkcionális skoliózis*

Gyakrabban leányoknál, rendszerint balra konvex, elnyújtott ívű gerincgörbületet látunk a csípőtáji aszimmetriájával. Passzíve korrigálható: előrehajláskor a görbület eltűnik. Kedvező kórjóslatú, mert progressiót nem mutat és általában nem alakul át strukturális skoliózissá.

A másodlagos funkcionális skoliózis

Legtöbbször statikus okból fejlődik ki: lábrövidülés vagy csípőkontraktúra következtében. A rövidülés miatt kompenzáló lumbalis, vagy lumbodorsalis skoliózis alakul ki torzió nélkül. Ilyen esetekben az első teendő a görbületet létrehozó elváltozás javítása azért, hogy a gerincgörbület fixálódását — ami súlyos panaszokhoz vezet — megelőzhessük.

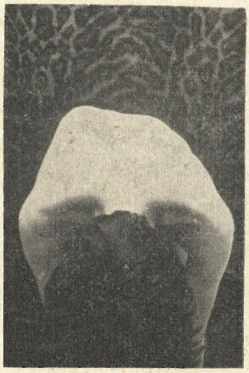
2. *Strukturális skoliózisról*

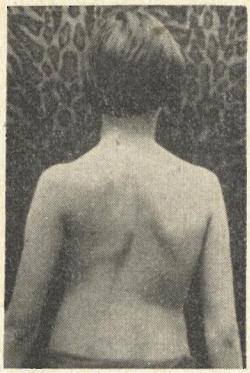
akkor beszélünk, ha a gerinc alkotó elemein a görbületnek megfelelően alaki változások mutathatók ki. Ez másodlagosan a szalagok és izmok elváltozását, majd a gerinc görbületét és rotációját eredményezi. Az oldalirányú elhajláshoz társulhat kifózis, de lordózis is.

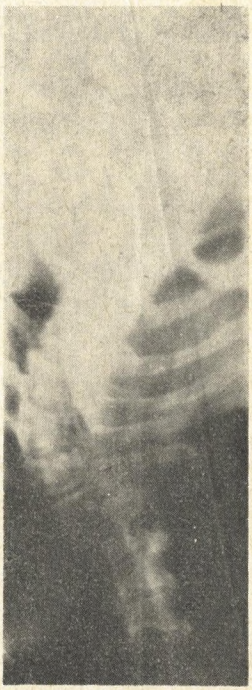
Strukturális skoliózisnál a görbület nagyságának jelentősége van a prognózis szempontjából.

A bordák, miután az elváltozott csigolyákkal ízesülnek, ugyancsak deformálódnak. A konvex oldalon a rövidebb bordanyakon hátul élesebb kiemelkedést látunk, a konkáv oldalon a hátsó ív ezzel szemben laposabb,

de ennek a szegycsonti végénél van élesebb kiemelkedés. Ez az alapja a mellkas elváltozásának. A bordapúp a konvex oldalon hátul, a konkáv oldalon elől fejlődik ki (1., 2., 3. ábra).







13 éves leány, jobbra konvex háti skoliózis.

Gyakori az ismeretlen (idiopathias) strukturalis skoliózis, a gyermekkori skoliózisok 90%-át ez a forma képezi.

A görbület kialakulásának ideje szerint az ismeretlen eredetű skoliózisnak két csoportját különítjük el.

a) A születéstől 3 éves korig kifejlődőt *infantilis skoliózisnak* nevezzük.
b) *A juveinilis és adolescens* típus legtöbbször 10 éves korban jelentkezik.

A háti skoliózis túlnyomórészt jobbra konvex és főleg leányoknál fordul elő, prognózisa rossz.

Gyakran látunk többszörös görbületet a gerincen, melyek kiegyenlíthetik egymást.

Az ismert eredetű skoliózisok az ismeretlen eredetű skoliózissal ellentétben lényegesen ritkábban fordulnak elő.

A skoliózis kezelése

Az utóbbi 10 évben a skoliózis kezelésében világszerte jelentős előrehaladás tapasztalható. Ez nemcsak a műtéti technika fejlődésének eredménye, hanem a korai felfedezésnek, a gyógytorna kezelés módszerbeli változásaival a konzervatív kezelés eredményei javultak.

A funkcionalis skoliózis gyógyításában rendszeres tornával, úszással és az általános izomerősítéssel kielégítő eredményt érhetünk el.

Ismert okú skoliózisnál az alapelváltozás kezelése a döntő (a rövidülés korrigálása csípőemeléssel, izomzsugorodások megszüntetése stb.), de a gyógytestnevelés és úszás is jelentősen segíti a gyógyulást.

Az ismeretlen eredetű skoliózis fejlődése a növekedés egész időtartama alatt várható. Ezért a kezelésnek a skoliózis keletkezésétől a növekedés befejezéséig kell tartania. A kezelés ideális célja, hogy a görbületet javítsuk, azonban ez az ismeretlen eredetű skoliózis esetében nem lehetséges. Eredmény, ha a görbület ellenére a beteg saját izomerejével képes a fejét a test súlyvonalában a medence közepe felett megtartani, vagyis a kompenzált tartást elérni. Ezt megfelelő ellengörbület kialakításával, jó tónusú hát- és hasizommal, illetve a tartás önellenőrzésével érhetjük el. Feladat még a gerinc mozgékonyságának megtartása és a gazdaságos légzés megtanítása.

A kezelés (1) konzervatív vagy
(2) műtéti lehet.

Hogy melyik kezelési formát választjuk, az a beteg korától, az elváltozás típusától, súlyosságától és a várható változástól függ.

A konzervatív kezelés

Egyik legfontosabb eszköze a gyógytestnevelés. Célja:

az izomtónus erősítése,
a tartás javítása,
a gerinc mobilizálása és
a vitalkapacitás növelése.

a) Először izomerősítő torna alkalmazása célszerű. A gyakorlatokban alapelv a görbületek kiegyenlítésére való törekvés, főleg szimmetrikus gyakorlatokkal. Lényeges szempont, hogy a gyermek izomzatát a kifáradástól megóvjuk. A gyakorlatok legnagyobb részét a gerinc tehermentesített állapotában, fekve, térdelőtámaszban kell végezni. Ezt kiegészítik a bordásfal, a gyűrű gyakorlatok. Ezeknek a gyakorlatoknak a célja, hogy egy olyan izomfűzőt alakítsanak ki, amely megakadályozza a további fejlődést és segíti a gyermek helyes tartásának kialakítását.

b) Mikor már a gyermekek általános izomzata megerősödik, izom és a tartási önellenőrző képességük kezd kialakulni, akkor kell áttérni a *tartásjavító* speciális feladatok elvégzésére, a helyes fekvés, ülés, állás megtanítására. A helyes tartás betanítását mindig hanyattfekvésben kezdjük.

c) Azért kell a lumbalis szakasz mobilizálására törekedni, hogy olyan kompenzációs ellengörbület alakuljon ki, mely hosszúságra és mélységre megközelítőleg egyezik a primer görbülettel. Ezt a kedvező állapotot a beteg saját izomerejével kell, hogy megtartsa.

d) Nagy jelentőségük van a légzőgyakorlatoknak, melyeket egyrészt az oxigén—széndioxid-csere javítása, másrészt a gerinc nyújtó apparátusának és a törzs tartóizmainak erősítése céljából kell végeztetni. Ezáltal javítható a gerincdeformitás és növelhető a vitálkapacitás.

A gyógytestnevelés mellett a görbület javítására, illetve a gerinc tehermentesítésére a szakorvos különböző *segédeszközöket* rendel.

A gipszágy a görbület javítására szolgál, a gyermek otthonában használja éjszakánként.

Korrekciós gipszkötések célja a merev gerincszakasz lazítása, görbületek javítása.

Passzív nyújtás céljából kerül alkalmazásra a *Glisson-fűző* nyújtó készülék.

Orthoped fűzőt alkalmaznak a skoliózis oldalirányú görbületének és a gerinc hosszirányú csavarodásából eredő deformitás csökkentésére. A fűzőviseléssel azonban csak akkor lehet eredményt elérni, ha a gyermek a tornát is komolyan veszi, mivel passzív fűzőtámasz mellett a törzs tartóizmai sorvadnak. A cél: az izmok úgy fejlődjenek, hogy a fűző fokozatos elhagyásakor olyan erős izomfűzővel rendelkezzék, amely a terhelést el tudja viselni. A fűző a ruha alatt nem tüntethető el, ezért a gyermekek kezdetben nagyon idegenkednek tőle. A gyógytestnevelő feladata, hogy meggyőzze a szülőt és a gyermeket az állandó fűzőviselés fontosságáról, hasznáról. Fel kell hívni a figyelmet arra, hogy néhány éven át történő fűzőviseléssel milyen komoly elváltozás kialakulása előzhető meg. A gyermekek idegenkedésének leküzdésében segít, ha egy csoportba osztjuk olyan gyermekekkel, akik már régóta fűzőt viselnek. Rendszeres fűzőviselés a gyermeket mindennapi munkájában, mozgásában bizonyos mértékig gátolja. Fontos, hogy mind az iskolai, mind az otthoni környezet segítsen ezen nehézségek leküzdésében. A fűző viselése fogsor elváltozást okozhat, ez fogvédő protézissel megelőzhető.

Az ismeretlen eredetű skoliózis javításához bizonyos esetekben a *műtéti* megoldás szükséges.

Ezek a módszerek nem külön-külön, hanem legtöbbször együtt kerülnek alkalmazásra a skoliózis kezelésében. Ma már például nem képzelhető el műtét gyógytorna előkészítés és utókezelés nélkül, és a fűzőt viselő gyermek tornásztatása is lényeges a már ismertetett okok miatt.

Dr. Szalay Györgyné

(Folytatjuk.)

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

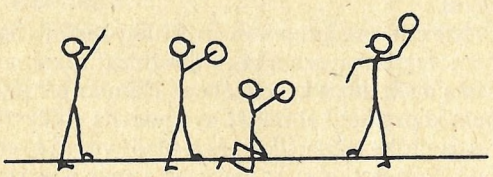
Fekete-fehér

(Csapatfogyasztó, kézben tartott tömött labdával)

Közismertek a kidobós játékok csapatváltozatai, de számomra mégis újszerűen hatott, hogy Kecskés József szakfelügyelő (Bpest, XXI. ker. Gombos téri Ált. Isk.) az óráján a játék képességfejlesztő hatásának növelése céljából 2 kg-os tömött labdákat alkalmazott.

Az osztály két egyforma létszámú csoportjának egyike a „feketéknek" jelzése egyszerűen úgy oldódott meg, hogy kezükbe tömött labdát fogtak. A játékban a „fehérek" arra törekedtek, hogy az ellenfelet, egy felfújt labdát egymásnak passzolva, minél rövidebb idő alatt kidobják.

A feketék kezében fogott tömött labda azonban nemcsak a plusz terhelést biztosította, mert a labdával a célzott dobásokat háríthatták. Sőt a fehérek egymásnak passzolt vagy pattant átadásait elüthették, és ezzel nemcsak megzavarhatták az ellenfél szándékait, hanem időelőnyhöz is juthattak.



Taktikai előnyöket biztosított az is, hogy az eltalált játékos nem állt ki, hanem azonnal letérdelt, és aktívan részt vett a játékban. Segítséget nyújthatott a mögéjük rejtőző társaknak, azokat nemcsak testtel, hanem a kézben fogott labdával is védhette.

Annak ellenére, hogy egy-egy játék menetideje nem tartott tovább 2,5 percnél, mégis felgyorsul a játék, amikor kollégám percenként értékelt.

Így a játékidő alatt az eredmény többször módosult, ami felgyorsította és izgalmasabbá tette a játékot.

Megjegyzés: a fehérek játékát lépés vagy a három mp-es labdatartási szabállyal nehezíthetjük stb.

A játékban, mivel hangsúlyozott a védőszerep, ilyen célzatú képességfejlesztésre kiválóan alkalmas. A játékot tömött labdák hiányában felfújt labdákkal is játszhatjuk.

Szentgyörgyi Zoltán

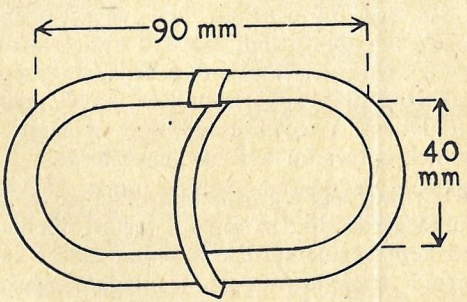
Kötélmászás helyett húzódzkodás

A Telepy úti általános iskolában a testnevelési órák elmaradhatatlan része, többek között a kötélmászás. Ezeket a rendszeresen alkalmazott mászó feladatokat a tanulók nem mindig végezték nagy lelkesedéssel. Különösen azoknak az óráknak a végén nem, amikor a tenyerük egyébként is elhasználódott: függő- vagy támasz szerek használata, vagy netán latyakos időben egy kézilabda óra után.

Évekig törtem a fejemet a megoldáson, hogy a kötélmászás helyett húzódzkodást tudjanak a gyerekek végezni. Az eredményt most közreadom, az újat mindig szívesen alkalmazó kollégák részére.

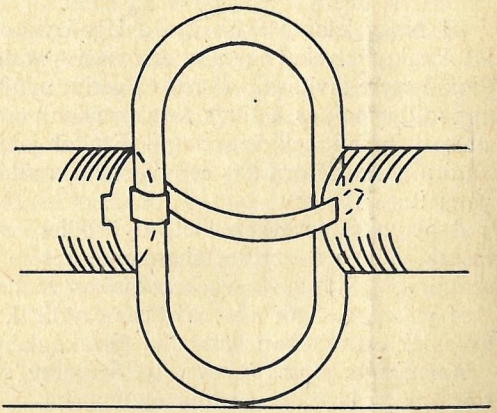
A lényege a dolognak egy nagyméretű csat — olyan mint amilyen a gyűrűkarikákat tartó kötélen van. Méreteit (belsőhossz 90 mm és belső szélessége 40 mm) a mászókötél vastagsága határozta meg. 8 mm átmérőjű körvasból hajlítottam meg a csatot és hegesztettem össze. A csat mozgó nyelvét 6 mm átmérőjű körvasból készítettem el.

1. ábra



A csat két oldalára merőlegesen, de egy vonalba két 100 mm hosszú és 32 mm-es belső átmérőjű csődarabkát hegesztettem hozzá. A cső belső átmérőjét a tornabot vastagsága határozta meg. A hozzáhegesztett csődarabok a csat nyelvének mozgását nem akadályozták.

2. ábra

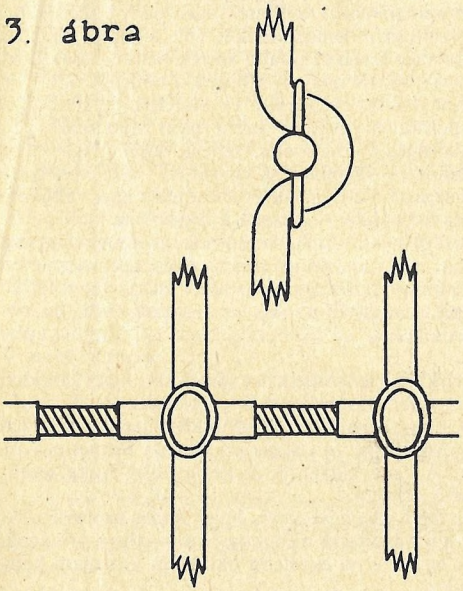


A mászókötélen kipróbált „csővéges csat" nem csúszott lefelé még akkor sem, ha rákapaszkodtam, ez azt jelentette, hogy az elképzelésem jó.

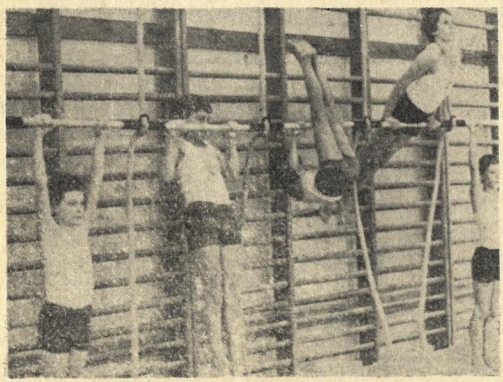
Most már csak a szerkezet sorozatgyártása volt hátra, amit Fehér Tibor a 29-es számú Szakmunkásképző Intézet szakoktatója önzetlenül meg is csinált, amit ez úton is köszönök neki.

A tornatermünkben kihagyás nélkül egymás mellett 13 kötél lóg, így 12 csatra volt szükségem. A mászókötelekre azonos magasságba helyeztettem fel a gyerekekkel a csatokat és a tornabotokat betolták az egymással szembe néző csővégekbe.

3. ábra



A gyerekek nagy lelkesedéssel végezték az új szeren a húzódzkodást. Többszöri használat után jöttünk rá a tanulókkal, hogy nemcsak húzódzkodásra alkalmas az új szer: végeztek rajta fekvőfüggést, fekvőtámaszt, kelep-felmászást, kelep-felhúzódást, térdfüggést stb.



Fegyelmezett használat mellett a tornabot nem csúszik ki a csővégekből, de a biztonság kedvéért a tornabotok végétől visszamért tíz cm-hez egy elütő színű műanyag szigetelőszalagot ragasztottunk körbe, hogy jól lehessen látni a tanár és a tanuló részére egyaránt a netán kijjebb csúszó botot.

Nagy Tamás

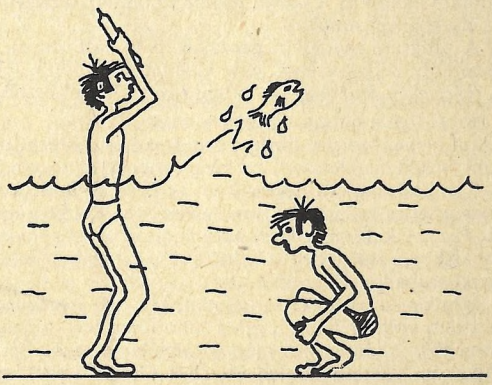
Víz alatt a ház

A kezdő úszók vízhezszoktatási problémái nem új keletűek és különösen nehéz helyzet előtt állnak azok, akik felnőtteket tanítanak úszni. A felnőtteknél, ha tudatosabb is a tanulás, mégis nehezebb az alapok tanítása. Ezért tartom nagyjelentőségűnek azon gyakorlatokat, játékokat, amelyek a vízhezszoktatás tanulásakor feladathelyzetet biztosítanak.

A játékok feladathelyzeteinek garanciái rejtettek, mert azok a játékhoz való viszonyulásban, a játékkal való azonosulásban vannak. Az alkalmazott játékaink hatásfokát ilyen szempontból másképpen kell értékelni a gyerekeknél és másképpen a felnőtteknél. Ezért is örültem, amikor a Budapesti Műszaki Egyetem uszodájában a kezdő úszók foglalkozásán a fogójáték egyik előnyösen módosított formájával találkoztam.

Dr. Lukovics Pálné és Ábrahám Istvánné úszóóráin a már ismert „víz alatt a ház" című játékot úgy igazították a „korosztályi sajátosságokhoz", hogy a játék logikájából adódóan a hallgatók nemcsak a gyors víz alá merülésre, hanem a kiemelkedés utáni gyors tájékozódásra és levegővételre is kényszerültek.

A fogó ugyanis a két kezében tartott felfújt gumipárnával felülről a fején érinthette a társat, aki ezt csak úgy háríthatta el, hogy a víz alá merült.



A fogójáték lényeges szabálya, hogy a fogó egyazon személyt kétszer egymás után nem támadhat.

Ez nem jelenti azt, hogy a viszonylag gyors felbukkanás után a támadás nem ismétlődhet meg. Ha a fogó közben már másoknál sikertelen kísérletet tett, akkor az előző támadást rövid időn belül megismételhette.

A játék előnye, hogy a már említett oktatási feladatokat kettős „motiváltsággal" segíti elő. A menekülés fő iránya, mivel az vertikális, a játékot egyszerre több fogóval játszathatjuk.

Szentgyörgyi Zoltán

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

A jó tanár is holtig tanul

A grázi egyetem Sporttudományi Társasága (Elnök: dr. Jósef Recla egyetemi tanár) kétévenként nemzetközi testnevelési tanfolyamot szervez. Az idén került sor a 18. rendezvényre.

Abban a szerencsés helyzetben voltam, hogy már több alkalommal, így az idén is meghívás alapján részt vehettem, és felmérhettem azt a kedvező fejlődést, amely a tartalomban és a szervezésben megmutatkozott.

A tanfolyam időtartama 12 nap volt és úgy érzem, hogy minden tekintetben felülmúlta a korábbiakat. Közel 38 országból 400 férfi és nő vett részt a világ minden tájáról. Brazília, Argentína, Japán, Indonézia stb., az európai országokról nem is beszélve. Venezuelából a résztvevők már az 5. ilyen tanfolyamon vettek részt. Sokan a teljes családdal jelentek meg — nagyszülők-unokák — lakókocsival, kutyussal.

Az egész sajátos atmoszféra az, ami azonnal megragad és lenyűgöz mindenkit. A tanulni vágyás, a tanítani akarás és a vidám légkör az, amely biztosítja az eredményes munkát.

A program rendkívül gazdag volt és változatos, a nehezebb elfoglaltságot egy vidámabb oldotta fel. A résztvevők lehetőségei a bőség zavarát is kelthették.

Prof. Recla adta a tanfolyam mottóját is:
„Ami Neked tetszik, hirdesd hangosan és mindenütt. Ami Neked nem tetszett, azt kérlek mondd el nekem."

Kis beszámolóm terjedelme nem teszi lehetővé, hogy a teljes programot ismertessem, mert ahhoz egy kis füzetet kellene írnom. Mégis megkísérlem nagy vonalakban ismertetni a „Műsort", amelyből mindenki szabadon választhatott.

Mindennap délelőtt és délután, sőt este is gazdag program volt. Délelőtt a grazi Jahn téren levő tornatermekben (5 terem) és még egyidejűleg a szabadtéri pályákon, délután szintén itt, de a Grázhoz egészen közellevő Libenauban voltak a foglalkozások, játékok. A résztvevők egyébként Libenauban laktak, ahonnan autóbuszok szállították példás szervezéssel és pontossággal a „tetthelyre" az érdeklődőket, mindig arra a programra, amelyiken az illető részt kívánt venni. Közben remek kirándulások is voltak pl. a közbeeső vasárnap egész napos.

Amint említettem, ki-ki szabad akarata szerint választhatott, oda ment, ahová akart. Pl. a kirándulás alkalmával arra a buszra szállt fel, amit előzőleg „kinézett" magának. A buszra rá volt írva, hogy hová indul — nem kellett előre jelentkezni.

Az iskolai testnevelés — az egészségnevelés — torna, atlétika, labdajátékok, más játékok, úszás, tánc, jazzgimnasztika stb., mindez gazdag választékban.

A versenyszerűen űzött sport is szerepelt az előadásokon.

Az előadók igen jó felkészültséggel — különböző országokból, városokból jöttek a tanfolyamra. Például Japán, Svédország, Hollandia, Német Szövetségi Köztársaság, Ausztria képviseltette magát, még Afrikából is jött egy néger előadó, táncot tanított.

A legtöbb gyakorlati munka rendkívül szórakoztató volt. A résztvevők 20-25 percig is óriási lelkesedéssel (remek zenére) „ropták" a jazzgimnasztikát, rövid pihenés után újra, egyre nagyobb lelkesedéssel.

Estefelé — elméleti előadások, majd jó vacsora után sportfilmeket vetítettek, igen nagy választékban.

Nagyszerű demonstrációk (pl. a japán birkózás, rokkantak tornája, újfajta szerek bemutatása) gazdagították, tették nagyon színessé a tanfolyamot.

Annyi sok gyakorlati és elméleti előadás közül számomra az iskolai testnevelés módszere — az önállóságra való nevelés, zenére, saját maga alkotta mozdulatok végrehajtása társsal is — a felelősségérzet segítségadásnál a másikért — mindez igen változatos, ügyes formában — tetszett a legjobban.

A közbeiktatott kirándulások, az ünnepélyes fogadások, mind megannyi élmény és összekovácsoló erő.

A tanfolyam időtartama alatt sportkönyv kiállítás is volt. Azonkívül az Adidas sporteszközök, sportruhák megvásárlási lehetőségét is biztosította a gyártó cég.

Bárki bejelenthette azt a széndékát, hogy ismertetni kíván valamit, megkapta a lehetőséget.

Külön kiemelni az előadók közül senkit nem akarok. Mindenki — magas szinten — megtette a magáét. A zene vidámmá és könnyebbé tudta tenni a kitartó munkát.

Itt kell megjegyeznem, hogy Recla professzor sajnálattal állapította meg, hogy a szocialista országokat csak egy lengyel egyetemi oktató és jómagam képviseltük.

Végül köszönöm mindenkinek, aki segített, hogy részt vehettem ezen a rendezvényen.

Ezzel összefüggésben egy anekdota jut az eszembe:

Egy győztes hadvezért — miután már számtalan kitüntetést kapott — az államfő megkérdezte, hogy mi szeretne lenni? Hadnagy, válaszolta.

Nos, én is szeretnék főiskolai hallgató lenni, hogy majd a két év múlva rendezett tanfolyamon gyakorlatban is részt tudjak venni. Persze, mindehhez „béke" kell. Béke önmagunkban, a családban, a munkahelyen, az országban, és béke az egész világon.

A „béke" nagykövete Prof. dr. Josef Recla és családja.

Dr. Krizsaneczné Németh Edit

Tájékoztató a MPT Testi nevelési szakosztályának üléséről

A Magyar Pedagógiai Társaság Testi nevelési szakosztálya 1981. december 10-én dr. Kutassi László egyetemi tanárnak, a szakosztály elnökének vezetésével a Testnevelési Főiskola Tanácstermében ülést tartott.

Az ülés napirendjén tájékoztató anyagként az alábbi kérdések szerepeltek:

1. Az általános iskolai testnevelési tanterv bevezetésének budapesti tapasztalatai.

A témáról Pádár Károly fővárosi testnevelési vezető szakfelügyelő számolt be. Beszámolójában az alsó és felső tagozaton szerzett tapasztalatok alapján érintette a tanterv bevezetésének körülményeit, a testnevelést tanító pedagógusok felkészítését az új tanterv fogadására. Szólt a még hiányzó dokumentumokról (alsó tagozatos kézikönyv, felső tagozatos Útmutató), a tárgyi és személyi feltételekről, a didaktikai kultúráról és a tanítás eredményességéről.

Megállapította, hogy a korszerű nevelő-oktató tevékenység javítására permanens tudatformálás és továbbképzés szükséges. A testnevelés tanítását 12 féle továbbképzés segíti. A szakfelügyelők látogatásakor a személyes segítségnyújtás mint szükséges és kézenfekvő továbbképzés is kiegészíti a központilag szervezett rendezvényeket.

2. A nemzetközi sportkáderképzésről Bíróné dr. Nagy Edit egyetemi tanár tartott tájékoztatót.

Ismertette az 1978-ban a prágai egyetem testnevelési fakultása által szervezett kutatást, mely a sportkáderek felsőfokú képzésének korszerűsítésével foglalkozik. Több szocialista ország részvétele között a Magyar Testnevelési Főiskolát 11 fő képviseli a kutatásban.

Az első két évben a testnevelő tanár- és edzőképzés pedagógiai elemzése a feladat. A továbbiakban a tartalmi kérdéseket elemzik, és tervezik több nyelvű szakszótár és egységes szempontrendszer kidolgozását.

3. A gráci nemzetközi szemináriumról dr. Krizsanyecz Károlyné ny. főiskolai tanár adott tájékoztatást, amelyről lapunkban külön is beszámolunk.

4. Testnevelő tanárképzés a NDK-ban címmel Prof. dr. sc. G. Möser tartott tájékoztatást.

Ismertette az NDK-ban a testnevelés tanítására és edzői feladatokra jogosító diplomaszerzés módját és annak tartalmát.

Az NDK-ban három megoldásban képezik a testnevelő tanárokat és edzőket:

— 4 éves egyszakos testnevelő tanárképzés;
— 5 éves kétszakos, egyetemen történő tanárképzés;
— 4 éves, az alsó tagozat tanítására jogosító szakiskolai képzés a 10. osztály elvégzése után.

A tájékoztatókat megbeszélés követte.

Varga Sándor

KÖNYVISMERTETÉS

Előzetes a Sportkiadó 1982. évi kiadványairól

A Sportkiadó 1982-ben megjelenő könyvei az iskola testnevelésnek is remélhetőleg hasznos segítőivé válnak. Azért hívjuk fel már előre a szaktanárok figyelmét ezekre a könyvekre, mert viszonylag csekély a példányszámuk. Javasoljuk, hogy figyeljék a megjelenésüket a könyvesboltokban! A könyvesboltokban elő is jegyezhetők, esetleg utánvéttel is megrendelhetők, bár ez utóbbi esetben a tetemes postaköltség is a vásárlót terheli.

Második, átdolgozott és bővített kiadásban jelenik meg *Gárdos Magda* és *Mónus András* könyve: a *Gyógytestnevelés*, amely minden gyógytestnevelést oktató testnevelőtanár nélkülözhetetlen alapkönyve.

Szekeres Sándor és szerzőtársai *A fiatal atléták edzéséről* írtak monográfiát. Azért hívjuk fel erre a könyvre külön a figyelmet, mert a szerzők lényegében a középiskolás korú (15-18 éves) atléták edzéséhez adnak gyakorlati segítséget. Ismertetik az egyes atlétikai szakágak edzésmódszerét, konkrét edzésmunkáját.

Hargitay György: Bemelegítés a labdarúgásban című könyve labdarúgó szakkönyv, elsősorban az edzők számára készült. Mégis jószívvel ajánljuk a testnevelőtanároknak is. Ugyanis a könyv nem csak a labdarúgók bemelegítéséhez, hanem az összes labdajáték (így az iskolákban nagyon népszerű kosárlabdázás, kézilabdázás) bemelegítéséhez is némi transzponálással felhasználható.

Kívánatos, hogy a fiatal lányok körében egyre nagyobb tábort hódítson meg a talán leglátványosabb és legharmonikusabb versenysport a *ritmikus sportgimnasztika. Abád Józsefné* könyvének második kiadásában a kéziszertechnika részletes ismertetése is helyet kapott, illetve bővült és változott az ábraanyag is.

A testnevelés anyagának színesítéséhez a sporttörténeti érdekességek mindig jó szolgálatokat tesznek. Ezért ajánljuk *Földes Éva — Kun László — Kutassi László: Magyar testnevelés és sporttörténetét.*

J. E. Counsilman: Versenyúszás című könyve a nemzetközi sportkönyvpiac egyik legszínvonalasabb és legszebb alkotása. Bár elsősorban az úszóedzőkhöz szól, és a kezdők oktatásáról nem találunk anyagot benne, mégis felhívjuk rá a figyelmet, elsősorban az egyes úszásnemek technikájának rendkívül korszerű elemzése és a briliáns fényképanyag miatt.

Dr. Galla Ferenc és *Horváth István* a *Judo — övvizsgák* 2. átdolgozott és bővített kiadását publikálja. Az új kiadás tartalmazza az I—II. és III. Dan (mester) fokozat vizsgaanyagát is.

Mint minden évben, idén is felhívjuk a figyelmet a *„Sport és Testnevelés Időszerű Kérdései"* sorozatunkra, amelynek szerzői részleges sportági és általános sporttudományos problémákat egyaránt ismertetnek.

1982-ben az *úszás*, a *műugrás*, a *vízilabdázás*, a *röplabdázás*, a *birkózás*, az *asztalitenisz* és a *lovassport* szabálykönyvei jelennek meg.

Az ifjúsági és a diákturizmus részére új *Budai hegység*, illetve *Börzsöny-Cserhát* turista kalauzainkban vonzó úticélokat ajánlunk.

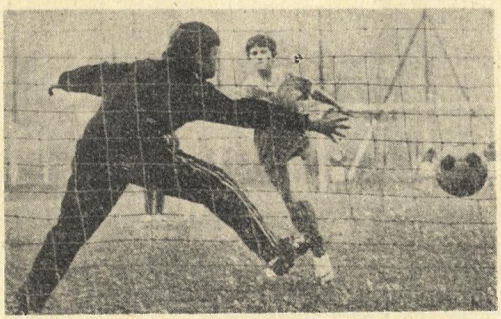
A különféle sporttárgyú vetélkedők anyagának összeállításához jól felhasználhatók *Havas László: A magyar sport aranykönyve* és *Sass Tibor (szerk.): A magyar sport évkönyve 1981* című kiadványaink.

Kocsis L. Mihály a sport legkülönfélébb arcait mutatja fel a *Sportpályák foglyai* című nagyon szórakoztató, ugyanakkor érdekes és olvasmányos, az esszé és a sportriport módszerét vegyítő könyvében.

Az óvodás korúaknak *Vámos Károlyné* állított össze rajzos gyermekkönyvet. *Gyere velünk labdázni!* hívják a kicsinyeket a szerző és barátai, a gyerekek, valamint egy kutya, egy cica, egy fecske, egy sün és még sokan mások.

A Sportzsebkönyvek sorozat 1982. évi kötetei minden bizonnyal nagy sikert aratnak: *Abody Béla „Kesztyűs kézzel"* szól az ökölvívásról. *„Nem fog fájni!"* ígéri *dr. Frenkl Róbert* a kiváló sportorvos, aki a sportorvoslás legkülönfélébb kérdéseit ismerteti. *Vitray Tamás „Hivatásos sportrajongó"*, nem is tagadja meg önmagát, derűs stílusban a televízió sportriportázsáról írt.

Dr. Berend Mihály



Lovas Albert felvétele

FOLYÓIRATSZEMLE

Motorikus tesztek

Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából.
(A Testnevelési Főiskola könyvtára Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat, Budapest, 1980. 154.)
Válogatta: Derzsy Béla.
Szerkesztették: dr. Nyulászi János és Radnóti Róbert.

A biológiai érés, a fejlődés nagy szerepet játszik az iskolai testnevelésben és a sportolóvá válásban egyaránt. Így a sportképesség és a fizikai fejlődés szorosan kapcsolódik egymáshoz. Megbízható módszereket szükséges találni ezeknek a folyamatoknak a mérésére. Arra vállalkozik ez a kötet, hogy olyan módszereket, szempontokat tárjon fel, amelyek haszonnal adaptálhatók a sportképzésben és az iskolai testnevelői munkában egyaránt. Az első rész a fejlődés kérdéseit tárgyalja. Úgy gondoljuk, hogy a testnevelő tanárok számára ez a rész különleges érdeklődésre tarthat számot. Itt találhatunk tanulmányokat a testmagasság, a testsúly és az életkor összefüggéseiről, a biológiai fejlődés és a fizikai képességek kölcsönhatásairól, és a testnevelési osztályok kiválasztási módszereiről.

A gyűjtemény válogatást közöl a sportoktatás állóképességi problémáiról, nagyon jellemző az egyik tanulmány címe: Állóképesség a testi teljesítőképesség lényeges meghatározója az iskoláskorban.

A tehetségek felkutatása a kiválasztás egyik sarkalatos problémája, erre ad használható módszereket a labdarúgásban és a vívásban egyaránt.

Az utolsó rész egyetlen cikket tartalmaz, amely széles körű lakossági vizsgálat keretében tárja fel a bolgár lakosság futó- és dobóképességének legjellemzőbb mutatóit.

A kötet mellékleteként ajánló bibliográfia csatlakozik, amely a témaköröket bővítve további kutatásra ösztönöz.

Szelőczei Eszter

A Testnevelési Főiskola közleményei, 1981/1.
Szerkesztő: dr. Makkár Márta.
(Testnevelési Főiskola, Budapest. 1981. 342.)

Ebben a kötetben az iskolai testnevelés szempontjából is igen nagy figyelmet érdemlő tanulmányok foglalnak helyet. *Kis Jenő* azt a viszonyhelyzetet tárgyalja, ami döntően meghatározza a sport és a pedagógia egymásrahatásait. Új tudományos vizsgálati módszer napjainkban a szemiotika, amely az emberi társas kapcsolatok jelkészletét és mozgásait tanulmányozza. Ilyen vizsgálódásnak veti alá *Kövecses Zoltán* és *Németh Kinga* az esztétikai sportok mozgásanyagát.

Szorosan kapcsolódik az iskolai munkához *Illyés József* cikke Labdaérzéket fejlesztő gyakorlatok 6-14 éves gyerekek számára és *Bakonyi Ferenc* munkája: A 3-6 éves gyermekek teljesítményei a motoros képességekben.

Laki László és *Nyerges Mihály* kutatásai azt a hatásrendszert tárják fel, amely az élsport és a társadalom metszéspontjában hat és működik. Különös figyelmet érdemel *Kutassi László* cikke, amelyben a testkultúra korszerű képét elemzi és *Takács Ferenc* egy napjainkban nagyon aktuális probléma felvetésével Az olimpiai mozgalom és az amatőr eszme.

Egyre nagyobb szerepet kap mindennapi életünkben a testnevelés és sport egészséget védő, megőrző és biztosító szerepe. Sajnálatosan terjed az inaktív életmód. Ez ellen küzdeni kell és lehet. Ez a munka viszont csak akkor eredményes, ha már a kisgyermekkorban megalapozzuk és teret biztosítunk a testi fejlődésre otthon és az iskolában. Ezekről az alapkérdésekről beszél *Dobozy László*.

A kötetben fontos sportkutatásokról kapunk hírt. *Farmosi István* és *Nádori László* ifjúsági labdarúgók alkati és motorikus tulajdonságait vizsgálta. *Eckschmiedt Sándor* pedig kalapácsvetők mozgásérzékelését figyelte meg pszichológiai módszerek segítségével. *Fábián Gyula* vágtázók-hosszútávfutók futómozgását elemezte matematikai módszerek segítségével.

Úgy gondoljuk, hogy az iskolai munkában szükség van a pedagógia-sportpedagógia újabb kutatási eredményeinek ismeretére. Ehhez a munkához az elméleti alapot a legújabb sportkutatások tanulmányozása jelenti. Ehhez segít hozzá sokrétű tanulmányaival ez a kötet.

Szelőczei Eszter

INHALT

Zoltán Csorba: Die Bearbeitung des Lehrstoffes des Basketballs für die 7. Klasse 1
István Molnár—Zoltán Sigér: Die Bearbeitung des Lehrstoffes der Athletik für die 7. Klasse 5
László Kristóf: Die vielseitige Förderung der Fähigkeiten und ihre Wechselwirkung in der Grundschule 10
Dr. Gyöngyi Szabó, Földesi: Mittelschüler und ihre Eltern über den Spitzensport II. 14
Sándor Nagy: Meinungen von Schülern der Fachmittelschulen über die vielseitige Bildung 16
Lajos Tóth: Vergleich von physiologischen und körpererzieherischen Ermessungen 22
Heilgymnastik 25
Ideen, Neuigkeiten 28
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches 30
Buchbesprechung 31
Rundschau 32

СОДЕРЖАНИЕ

Чорба Зольтан: Отработка программных требований по баскетболу в 7-ом классе 1
Мольнар Иштван—Шигер Зольтан: Отработка программных требований по атлетике в 7-ом классе 5
Криштоф Ласло: Всесторонее развитие способностей в их взаимодействии в восьмилетней школе 10
Фёльдешине д-р Сабо Дьёнди: Ученики средней школы и их родители о спорте высшего класса II. 14
Надь Шандор: Мнение учеников профессиональной средней школы о многосторонней физической подготовке 16
Тот Лайош: Сопоставление измерений по физиологии и физкультуре 22
Лечебная гимнастика 25
Идеи и новости 28
Из области науки по нашей специальности ... 30
Рецензии на книги 31
Обзор журналов 32

5,50 Ft

Lovas Albert felvétele

INDEX: 25824